ఓ మనస్సా! వినుమా!!



రచన

శ్రీవిద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు



గురుపరమ్పరాస్తోత్రమ్

ఓమ్ గురవే సర్వలోకానాం భిషజే భవరోగిణామ్ ।
నిధయే సర్వవిద్యానాం దక్షిణామూర్తయే నమః ॥

ఓమ్ నారాయణం పద్మభువం వసిష్ఠం శక్తితాపసం ।
పరాశరఞ్చ తత్పుత్రం వ్యాసం వేదాబ్జభాస్కరమ్ ॥

ఓమ్ విరక్తం శ్రీశుకందేవం జ్ఞానవైరాగ్యరూపిణం ।
గౌడపాదం చ గోవిన్దం యోగీన్ద్రం జ్ఞానినాం వరమ్ ॥

ఓమ్ తచ్ఛిష్యం శంకరాచార్య మద్వైతస్థాపకం గురుం ।
నమామి భగవత్పాదం శంకర లోకశంకరమ్ ॥

ఓమ్ సచ్చిదానందరూపం తం శుష్కవేదాన్తనాశకమ్ ।
అసంగానన్దనామానం సద్గురుం ప్రణమామ్యహమ్ ॥

ఓమ్ విద్యాప్రకాశనామానం వేదవేదాన్తకోవిదం ।
గీతాతత్త్వప్రబోద్ధారం సద్గురుం ప్రణమామ్యహమ్ ॥

ఓమ్ సదాశివ సమారమ్భాం శంకరాచార్యమధ్యమామ్ ।
అస్మదాచార్యపర్యన్తాం వందే గురుపరమ్పరామ్ ।

ఓమ్ అసంగానంద గుర్వాద్యాం విద్యాప్రకాశమధ్యమామ్ ।
అస్మదాచార్యపర్యన్తాం వందే గురుపరమ్పరామ్ ॥



ఓ మనస్సా! వినుమా!!

రచన :

శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు



ప్రకాశకులు

గీతా పబ్లికేషన్స్

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము

శ్రీ కాళహస్తి

2024

ఓ మనస్సా! వినుమా!!

ప్రథమ ముద్రణ 2005 సం॥ 2000 ప్రతులు
ద్వితీయ ముద్రణ 2016 సం॥ 2000 ప్రతులు
తృతీయ ముద్రణ 2019 సం॥ 2000 ప్రతులు
చతుర్థ ముద్రణ 2024 సం॥ 2000 ప్రతులు

వెల - 80-00

ప్రతులకు
శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము
స్వామి విద్యాప్రకాశానంద నగర్
శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమం రోడ్డు, శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము (పోస్టు)
శ్రీ కాళహస్తి - 517 640, చిత్తూరు జిల్లా, (ఆం.ప్ర)
ఫోన్ : 95057 18452

ముద్రణ
సి.యస్. ప్రింటర్స్
99, ప్రకాశంరోడ్డు, తిరుపతి
ఫోన్ - 7328912345

తొలిమాట

వేదశాస్త్రాలలో ఎన్నో పరమరహస్యాలు నిగూఢాలైవున్నాయి. విద్వాంసులు తమ విద్వత్తుచే వాటిని సులభంగా చక్కగా తెలుసుకోగలుగు చున్నారు. కాని సామాన్యజనులు వానిని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. కారణం అవి సామాన్యులకు అర్థంకాని పద్ధతులలో వుండడమే. భారతదేశంలో విద్యావిషయంలో సామాన్యులే ఎక్కువగానున్నారు. ధర్మరహస్యాలు, ఆధ్యాత్మిక సత్యాలు, జ్ఞానం జనసామాన్యానికి గూడ తెలియాలి, అందాలి అంటే ఆ శాస్త్ర సత్యాలను సులభమైన భాషలో సరళమైన భావాలతో అందరికి అర్థమయ్యే పద్ధతులలో రచింపబడాలి. అవి జనసామాన్యంలో ప్రచారం కావాలి. ఆ దృష్టితోనే పూజ్యగురుదేవులు పరమహంస పరివ్రాజకాచార్య వర్యులు పూజ్యపాద శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, యోగవాసిష్ఠం మొదలగు ప్రామాణిక శాస్త్ర గ్రంథాలందలి రహస్యాలను అందరికి తేటతెల్లంగా తెలిసే విధంగా మనస్సును సంబోధిస్తూ 'మానస బోధ' అను చిన్న గ్రంథాన్ని రచించారు. అందు మనసా! అనుమకుటంతో 108 తత్వాలున్నాయి. జ్ఞానానికి మనస్సే ముఖ్య సాధన గదా! ఆ తత్త్వాలకే శ్రీవారు సరళ సులభశైలిలో బాలురకు గూడ అర్థమయ్యే విధంగా ఓ మనస్సా వినుమా! అంటూ లఘువాఖ్యవ్రాశారు. అదే ఈ ఓ మనస్సా! వినుమా!! అను గ్రంథం. మంచి ప్రబోధాత్మమగు ఈగ్రంథం జనసామాన్యానికి జ్ఞానప్రబోధకం అనే దృష్టితో దీన్ని ప్రచురిస్తున్నాము. దీనిని చదివి ఈ మనఃప్రబోధాన్ని మీ మనస్సులుకు ప్రబోధించి అజ్ఞాన నిద్రనువదలి జ్ఞానులై ఆనందంలో ఓలలాడుదురుగాక!

ఓమ్

-- శ్రీ విద్యాస్వరూపానందగిరి స్వాములవారు



ఓ మనస్సా! వినుమా!!

సంసారకూపమున
దిక్కుతోచకయుండి
విలపించు టేలకో మనసా
గురుపాదముల బట్టి
తత్త్వంబు తెలిసికొని
తప్పించుకో ఓయి మనసా. 1

ఒక ప్రయాణీకుడు అరణ్యమార్గం గుండాపోతున్నాడు. చీకటి పడింది. కారు చీకట్లు నలువైపుల క్రమ్ముకొన్నాయి. దారి డొంక తెలియక ముందుకు సాగిపోతున్నాడు. త్రోవలో కాలుజారి హఠాత్తుగా ఒక పాడు నూతిలో పడిపోయినాడు. ఇక అతనిఅవస్థ దేవునకే ఎఱుక, ఆ పాడునూతిలో ఎన్నియో బాధలు అనుభవిస్తూ దుఃఖాకులుడై కాలం వెళ్లబుస్తున్నాడు. సరిగా ఇదియే పరిస్థితి జీవునకు కలిగింది.

అనాదికాలంనుండి సంసారఘోరారణ్యంలో పరిభ్రమిస్తూ అజ్ఞానాంధ కూపమున పడి పలు ఇక్కట్లు అనుభవిస్తున్నాడు. చావుపుట్టుకలు, వార్ధక్య బాధలు, రోగములు మున్నగునవి అనుభవిస్తూ సంసారభారంచే క్రుంగిపోతున్నాడు.

ఈ భాదలన్నీ తప్పించుకోటానికి ఒక్కటేమార్గం వుంది. అదియే సద్గురు సాన్నిధ్యము. అనుభవజ్ఞుడైన గురువు వద్దకు వెళ్ళి, వారిని హృదయపూర్వకముగ సేవించి వారిద్వారా ఆత్మబోధను పొందాలి. సత్యవస్తు పరిజ్ఞానాన్ని బడయాలి.తానెవరో, జగత్తేమిటో, తన గమ్యస్థానమెద్దియో తెలిసికొని, వారు బోధించిన ప్రకారము లక్ష్యప్రాప్తికై అనవరతము కృషి చేయాలి. తన స్వరూపము ఆత్మయే అని తెప్పగ గ్రహించి అట్టి ఆత్మయందు స్థితిని బడయుటకై తీవ్రప్రయత్న మాచరించాలి. సంసారబాధలన్నిటి నుండి తప్పించుకోవటానికి ఇది ఒక్కటే సూటి మార్గం.

కావున ఓమనస్సా! ఇక నీవు దిగులుపొందవలసినపనిలేదు. నీ బాధలన్నిటికిని సంజీవినీ ఔషధము ఒకటుంది. అదే ఆత్మజ్ఞానం.

సద్గురుని భక్తిపూర్వకముగా సేవించి వారినుండి అట్టి ఆత్మజ్ఞానాన్ని బడసి ధన్యత్వమొందు. పవిత్రమానవ జీవితాన్ని చరితార్థం చేసుకో.



ఎన్ని జన్మలనుండి
బంధంబు తొలగక
దుఃఖించుచున్నావు మనసా
నరజన్మ మందున
జ్ఞానంబు ఆర్జించి
తాపంబు బాపుకో మనసా. 2

అనాదికాలం నుండి జీవుడు ఈ సంసార క్షేత్రమున తిరుగాడుచు ఎన్నియో జన్మలను అనుభవిస్తున్నాడు. 84 లక్షల జీవరాసులలో ఏదో ఒక జన్మనుపొంది, అదిపూర్తయిన పిదప మరొకదానిని మరల మరొకదానిని బడసి ఈప్రకారంగా- సుడిగుండంలో పురుగువలె- కాలచక్రంలో గిరగిర తిరుగాడుచున్నాడు. ఈ జన్మలన్నిటిలో మానవజన్మ మహోన్నతమైనది. అది వివేకంతో కూడిన జన్మ. జన్మను అంతం చేసుకోగలిగిన జన్మ. జననమరణాదులనుండి శాశ్వతంగా తప్పించుకోగలిగిన సామర్థ్యం గలిగిన జన్మ. అది అందరికీ నోటిమాటలతో రాదు. ఎంతయో సుకృతవశంచే అట్టి దుర్లభమగు మానవజన్మ జీవునకు లభిస్తుంది ఎంతయో పుణ్యపరిపాకము ఉన్నవారికి మాత్రమే అది సిద్ధిస్తుంది.

కాబట్టి ఇట్టి మహోత్కృష్టమైన మానవజన్మ ఏర్పడినపుడు వివేకవంతుడు ఇక మీనమేషాలు లెక్కపెట్టక వెంటనే గురుసాన్నిధ్యమున ఆత్మజ్ఞానమును పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. శాస్త్రాదులను చక్కగా అధ్యయనం చేయాలి. ఉపనిషత్తులను, వేదములను, భారత భాగవత రామాయణాదులను, అనుభవజ్ఞులచే వ్రాయబడిన ఇతర శాస్త్రములను పరిశీలించి అనుభవమునకు తెచ్చుకొనవలెను.

వాటి సారం గ్రహించి, యమనియమాది సాధనలను చక్కగ ఆచరించి, స్వస్వరూపానుభూతిని బడసి తరించాలి. ఈ కార్యక్రమములను ఏమాత్రం జాగుచేయక తక్షణమే అమలులోకి తీసుకొనిరావాలి. అపుడే జీవుడు మోక్షమను తన లక్ష్యమును జీవితంలో సాధించి పరమానందం అనుభవిస్తాడు.

కావున ఓ మనస్సా! ఇక దిగులుపడవద్దు. ఈ మహోన్నత నరజన్మను సార్థకం చేసుకో. ఆత్మజ్ఞానం సముపార్జించు. నీ పుట్టిల్లు అయిన ఆత్మనుచేరి సుఖించు.

సంసారమందలి
అల్ప సుఖమును జూచి
మురిసిపోవగనేల మనసా
ఆనందముగ తోచు
విషయభోగములన్ని
మూణ్ణాళ్ళ ముచ్చటే మనసా. 3

ఈ ప్రపంచమున జీవుడు ఎన్నియో భోగములను అనుభవిస్తున్నాడు. ఎన్నియో సంపదలను పొంది మురిసిపోతున్నాడు. కాని అవన్నీ ఎంతకాలం వరకుండునో అతడాలోచించటంలేదు. ఆ భోగాలు, ఆ వైభవాలు, ఆ సంపదలు కుక్కగొడుగులవలె పుట్టి అంతరించి పోతున్నాయి. ఒకవేళ అవి ఎక్కువ కాలమున్నప్పటికి, అనుభవించేవాడు తర్వరలోనే అంతర్ధానమైపోతున్నాడు. అనుభవింపబడుపదార్థాలు, అనుభవించేవాడు ఇరువురు కాలగర్భంలో విలీనమై పోతున్నారు. పూర్వమెందరో మహారాజులు ఎన్నెన్నో విషయ సుఖాల ననుభవించి, అనుభవించి అంతరించిపోయారు. ఒక చిల్లిగవ్వ అయినా వారివెంట వెళ్ళలేదు.

కాబట్టి విజ్ఞుడైనవాడు క్షణికములైన ఈ భోగ్యపదార్థాలను చూచి ఉప్పొంగిపోరాదు. అవన్నీ మూణ్ణాళ్ళముచ్చట్లు. ఒకవేళ జీవితమంతా విషయాల నుభవించినప్పటికి అతనికేమాత్రము పరితృప్తి కలుగదు. కావున వాటికి స్వస్తి చెప్పి మనస్సును బహిర్ముఖత్వాన్నుండి మరలించి, అంతర్ముఖం చేసుకొని ఆత్మానందాన్ని అనుభవించటమే మానవుని కర్తవ్యం. బయట ఉన్న ప్రతిబింబసుఖానికై అఱ్ఱులు చాచక లోన ఉన్న సచ్చిదానంద సముద్రమున మునుకలిడుటకై జీవుడు యత్న మాచరించాలి. భక్తిజ్ఞాన వైరాగ్యాలను సాధించి ఐక్యార్యమును త్వరితముగ నెర వేర్చుకోవాలి.

కావున ఓ మనస్సా! చంచల ప్రాపంచికసుఖాలకై ప్రాకులాడవద్దు. హృదయాంతరాళమున అనంతానందము–ఆత్మానందము నీకొరకు వేచియుంది. అంతర్ముఖుడవై దానిని. అనుభవించి తరించు. ఆ ఆనందాన్ని ఒక్కసారి చవి చూచినావా! ఇక దాన్ని వదలనేరవు. కాబట్టి త్వరపడు. సాధించు. పరమానందం పొందు.

దారుణంబైనట్టి
సంసార వ్యాధిని
పోగొట్టుకో ఓయి మనసా
పుట్టి చచ్చుట యందు
పురుషార్థ మేమియో
బాగుగా యోచించు మనసా. 4

ఒక వ్యక్తి తన జీవితం లోపల ఎన్నియో రోగాలను అనుభవిస్తున్నాడు. ఒక్కొక్కరోగం వస్తే మందులు, మాకులు వాడుకొని బ్రహ్మ ప్రయత్నం చేసి దాన్ని పోగొట్టుకొంటున్నాడు. కానీ ఆ రోగాలు పూర్తిగ వదలటం లేదు. మరల మరొక వ్యాధి రూపంగా అది వచ్చి అతన్ని బాధిస్తుంది. కొన్ని దీర్ఘకాలవ్యాధులు, మరికొన్ని అల్పకాలవ్యాధులు మీదపడి అతన్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి. కానీ ఈ అన్ని వ్యాధులకంటెను అతిదీర్ఘమైన వ్యాధి ఒకటుంది. అది అనాదికాలం నుండి జీవుని వేధిస్తున్నది. దానికే "భవరోగము" అని పేరు. పుట్టటం,చావటం అనేది ఆ వ్యాధి. పుట్టినవాడు చస్తున్నాడు; చచ్చినవాడు మరల పుడ్తున్నాడు. శ్రీశంకరాచార్యుల వారు ఈ భవరోగాన్ని దీర్ఘరోగంగ వర్ణించారు.

ఇట్టి దీర్ఘరోగంతో బాధపడ్తున్నా మానవుడు ఇతర రోగాలకు చికిత్సత చేసు కొనునట్లు దీనికి చికిత్స చేసుకోవటం లేదు. అందువల్లనే ఈ రోగం ముదిరిపోయి జీవుని నానా ఇక్కట్లుపాలు చేస్తున్నది. కనుక విజ్ఞుడైనవాడు ఈ సత్యాన్ని త్వరితముగ గుర్తెరిగి, తానొక దీర్ఘరోగంతో బాధపడ్తున్నాడని తెల్సుకొని, దాని నివారణకై ప్రయత్నం చేయాలి. ఆత్మజ్ఞానమే భవరోగానికి రామబాణ ఔషధము. సద్గురువుల వల్ల తనయొక్క ప్రయత్నాతిశయం వల్ల అట్టి ఆత్మజ్ఞానాన్ని త్వరలో పొంది, మానవుడు భవరోగాన్ని బాపుకొని ధన్యుడు కావాలి.

కావున మనస్సా! మహాదారుణమైన సంసారమను ఈ భయంకర వ్యాధిని బ్రహ్మజ్ఞానమను దివ్యౌషధముచే పోగొట్టుకొని పరమసుఖమును పొందు. పవిత్ర మానవ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకో.

రామ రామా యనుచు
నిరంతంబు మదిలోన
స్మరణ చేయుము ఓయి మనసా
పరమ పావనమైన
దైవనామముచేత
పాపమంతయు తొలగు మనసా. 5

జీవితంలో మానవుడు ఎన్నో పాపకార్యాలను ఆచరిస్తూ, ఆ పాపఫలితమగు దుఃఖాన్ని అనుభవిస్తున్నాడు. ప్రపంచంలో ఒక చండశాసనం ఉంది. ఆ ధర్మ శాసనాన్ని అనుసరించే ఈ ప్రపంచం నడుస్తూంది. "పాపముచే దుఃఖం, పుణ్యంచే సుఖం, జ్ఞానంచే మోక్షం"- అను ఈ సిద్ధాంతమే విశ్వమందలి శాసనం. పాపమును ఎవరు చేసినా విశ్వశాసనాన్ని అనుసరించి వాడు దుఃఖాన్ని అనుభవించాల్సిందే. పుణ్యకార్యాచరణ చేసినవాడు ఆత్మజ్ఞానం పొందినవాడు విశ్వశాసనానుగుణంగా సుఖం అనుభవిస్తున్నాడు. పాపకర్యాము చేయుటద్వారా దుఃఖాన్ని కొనితెచ్చు కోవటం మంచిదికాదు.

పుణ్యముచే పాపము తొలగిపోవును. కావున ఎన్నో జన్మలనుండి అజ్ఞాన వశంచేత పాపాన్ని కూడబెట్టుకొనిన మానవుడు, ఈ జీవితంలో ధర్మకార్యాలను ఆచరించి, పవిత్రములగు భగవన్నామములను ఉచ్చరించి ఆ పాపాన్ని పోగొట్టు కోవాలి. పాపము ఉండుటవలన చిత్తశుద్ధి కలుగదు. చిత్తశుద్ధి లేనిచో జ్ఞానం ఉదయింపదు. జ్ఞానం ఉదయింపనిచో మోక్షము సంభవింపదు. కనుక భగవన్నామోచ్చారణ ద్వారా, పుణ్యకార్యాచరణద్వారా, జ్ఞానసంపాదనద్వారా మానవుడు తన పూర్వసంచిత పాపాన్ని పోగొట్టికొని మరల ఏమాత్రము పాపం చేయక ధర్మమార్గాన పయనించాలి. తరించుటకు మార్గమిదే.

కావున ఓ మనస్సా! రామ రామ అనియు, కృష్ణ కృష్ణ అనియు, శివ శివ అనియు భగవన్నామాన్ని భక్తిపూర్వకంగా ఉచ్చరిస్తూ పాపాన్ని పోగొట్టుకో. భగవదనుగ్రహించే జ్ఞానం పొందు. హృదయాన్ని పవిత్రంగా ఉంచుకో. జీవితాన్ని ఆనందమయంగా చేసుకో.

కోటికిని పడగత్తె
కొండంత ధనమును
కూడబెట్టిన నేమి మనసా
దానధర్మములేక
దాచిన సొమ్మంత
పరులపాలై పోవు నమసా. 6

ప్రపంచంలో కొందరు తమ ధనాన్ని చూచి, తమ సంపదలను చూచి, తమ వైభవాన్ని చూచి మురిసిపోతూంటారు. ఏమో ఘనకార్యం సాధించినట్లు ఉప్పొంగి పోతూంటారు. కానీ ఆ ధనం ద్వారా పుణ్యాన్ని సంపాదించినపుడు మాత్రమే ఆ ధనం సార్థకమౌతుంది. కావున దానధర్మములద్వారా ఆ ధనాన్ని సద్వినియోగం చేసి తద్వారా పుణ్యం సంపాదించాలి. ప్రాపంచిక ధనం అంత్య కాలంలో జీవునివెంట పోదు. అది ఇక్కడే నిలిచిపోతుంది. జీవుని వెంటపోయేది పుణ్యమను ధనం. జీవుడు ఏ లోకానికి పోయినా ఆ పుణ్యమను సంపద అతని వెంట అతన్ని కాపాడుతుంది. అతనికి సుఖాన్ని కలుగజేస్తుంది.

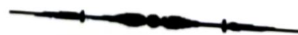
కాబట్టి విజ్ఞుడైనవాడు స్వార్థపరుడు కాకుండ, ధనాన్ని కూడబెట్టుకోకుండ, దానధర్మములు చేస్తూండాలి. ధనాన్ని ధనరూపంగా నిలువచేసుకొను దానికంటె ఆ ధనంతో సత్పాత్రులకు దానంచేసి, అన్నార్తులకు అన్నమిడి, బీదవారిని పోషించి తన సంపదను సార్థకం చేసుకోవాలి. అట్లు చేయక పృథాగా వుంచుకొనిన ఆ సొత్తు దొంగలపాలుగాని, దొరలపాలుగాని, అగ్నిపాలుగాని అయి వ్యర్థమై పోతుంది. కనుక వివేకవంతుడగువాడు ధనమును సంపాదించినప్పటికి పరోప కారం ద్వారా దానిని సార్థకం చేసుకోవాలి, సద్వినియోగపరచుకోవాలి.

కావున ఓ మనస్సా! ప్రాపంచిక ధనమును నీవు సంపాదించినా దానితో తృప్తినొందక ఆధ్యాత్మిక ధనంకూడా సంపాదించు. దానధర్మాలు చేసి పుణ్యాన్ని ఆర్జించు. వెంటవచ్చే ధనం ఇదే. పుణ్యధనం, జ్ఞానధనం ఆత్మధనం సంపాదించి పరమసౌభాగ్యుడవై విలసిల్లు. తద్వారా జీవితాన్ని సుశోభితమొనర్చుకో.

జగతిలో నున్నట్టి,
దేహంబులన్నియు
నీయొక్క రూపాలె మనసా!
సత్యంబు తెలిసికొని,
ప్రాణులన్నిటి యెడల
దయగల్గి యుండుమా మనసా!. 7

విశ్వమంతయు ఒకే దైవస్వరూపము, బ్రహ్మస్వరూపము, ఆత్మస్వరూపము. ప్రతిజీవుడు తాను వాస్తవముగ ఆత్మయే కాబట్టి బ్రహ్మాండమంతయు తనయొక్క శరీరమే కాగలదు. ప్రపంచములో గల సమస్త జీవిరాసులు తనయొక్క రూపములే అయియున్నవి. ఒక శరీరములో అవయవములు భిన్నముగ వున్నప్పటికిని అన్నిటిపైన వ్యక్తికి ఎట్లు ప్రేమభావము కలదో, ఒక్క అవయవమునకు కూడ అపకారము నెట్లు చేయుడో, అట్లే ప్రతివ్యక్తియు తన స్వరూపములేయగు చరాచర ప్రాణికోట్లయెడల దయ, ప్రేమ, కరుణ, పరోపకార బుద్ధి కలిగియుండవలెను. అపుడు మాత్రమే అతనికి ఏకత్వానుభూతి కలిగి పరమశాన్తి ఉదయించును. ఎవరి యెడలను వైరము, ద్వేషము తగదు.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! శాస్త్రములు ప్రబోధించునట్టియు, మహనీయులు తమ అనుభూతిని పురస్కరించి చెప్పినట్టియు ఇట్టి మహోన్నత భావములను చక్కగ ఆలకించు. ఆచరణ యందుంచు. నిత్యజీవితమున నిరంతరము మననము చేయుము. జీవితమును సఫలము చేసుకొనుము.



రేపు రేపని చెప్పి
దైవకార్యలను
విరమించబోకుము మనసా
ధర్మకార్యాలను
దైవకార్యాలను
వెనువెంటనే చేయి మనసా. 8

మానవుడు జన్మించిన పిదప తన జీవితలక్ష్యమును సాధించుటకొరకే యత్నశీలుడు కావలెను. తన గమ్యస్థానమగు ఆత్మపదవిని, బ్రహ్మధామమును చేరుటకే కృతనిశ్చయుడు కావలెను. బాల్యయవ్వనకాలములందే, శక్తియుక్తి చక్కగా యున్నప్పుడే భగవన్నామజపము, ధ్యానము, ఆత్మవిచారణ సలుపు చుండవలెను. బ్రహ్మజ్ఞానసంపన్నులగు మహాత్ముల సత్సాంగత్యమందు తన ఆధ్యాత్మికోన్నతికై కృషిగావించవలెను. మహనీయులను, సద్గురువులను శ్రద్ధాభక్తులతో సేవించుచు వారి అనుగ్రహమునకు పాత్రుడై నరుడు భవసాగరమునుండి, సంసారరోగము నుండి విముక్తుడు కావలెను.

అంతియేకాని దైవకార్యములను, ధర్మకార్యములను, పారమార్థిక సాధనను 'రేపు, రేపు' అని వాయిదాలు వేయరాదు. క్షణకాలము కూడా వ్యర్థపరుపక జాగరూకతతో ధర్మప్రవర్తన, భగవద్భక్తి, వైరాగ్యము, సర్వభూతదయ కలిగి చిత్త నైర్మల్యమును, జ్ఞానసిద్ధిని బడయవలెను. అపుడే జన్మసార్థకము కాగలదు.

కావున ఓ మనస్సా! తత్త్వసారము నాలకించు. అచంచల గురుభక్తి, దైవ విశ్వాసము కలిగియుండు. జీవితమందు ధర్మకార్యములను, దైవకార్యములను విరివిగా నిర్వహించు. వార్ధక్యము రాకమునుపే, రోగములు మీద పడకమునుపే, జీవిత ప్రారంభదశలోనే దైవసాధన, ధ్యానము సలుపు. భగవదనుగ్రహమును సంపాదించి జన్మను ధన్యమొనర్చుకో. స్వాత్మానంద సాగరమున పరమసుఖమును అనుభవించు.

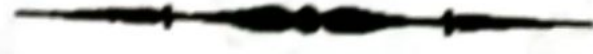
జడమైన దేహము
జడమైన చిత్తము
నీ స్వరూపము కాదు మనసా
సచ్చిదానందమగు
ఆత్మయే నీవని
బాగుగా తెలిసికో మనసా. 9

ముముక్షువులైనవారు నిరంతరము తమ యొక్క నిజస్వరూపమును గూర్చియే విచారణ సలుపుచుండవలెను. శరీరము, బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియములు తన యొక్క యథార్థస్వరూపము కాదని మాటిమాటికి చింతన చేయవలెను. స్వాత్మ యొక్క శక్తివలననే దేహాదులు చైతన్యవంతములుగ తోచుచున్నవని తన మనస్సునకు బోధగావించవలెను. దృశ్యవస్తువులతో, శరీరముతో తాదాత్మ్యము చెందియున్నంత వరకు మనుజుడు పూర్ణశాంతినిగాని, దుఃఖరాహిత్యమునుగాని పొందజాలడు.

దేహాత్మభావన వలన అతడు జననమరణములకు లోనగుచు పెక్కుబాధలను అనుభవించును. సాంసారిక క్లేశములన్నియును తొలగుటకు ఒకే ఒక ఉపాయము గలదు. క్షేత్రమునుండి విడివడి క్షేత్రజ్ఞుని పొందుటయే; దృశ్యము నుండి విముక్తిని బడసి దృక్స్వరూపమగు ఆత్మయందు స్థితిని సంపాదించుటయే; నామరూపముల యెడల విరక్తి గలిగి సచ్చిదానంద స్వస్వరూపమునందు నిలకడను కలిగియుండటయే ఆ ఉపాయము.

కనుక ఓ చిత్తమా! ఓ మనస్సా! ఆత్మజ్ఞాన సంపన్నుల హితబోధలను శ్రవణము చై. అల్పములు, క్షణికములు అగు విషయభోగములకై ఏల పరుగిడుచున్నావు? రేపో మాపో నశించి పోవునట్టి దృశ్యవస్తువుల యెడల ఏల మమకారము, అభిమానము కలిగియున్నావు? నీవు కాని దేహముతో ఏల

తాదాత్మ్యము నొంది యున్నావు? ఇకనైనను వివేకమును కలిగియుండు. నీ నిజ స్వరూపమేమిటో సద్గురుని చెంత తెలుసుకో. శరీరాభిమానపాశము నుండి విముక్తుడవుకా. అనన్య దైవభక్తి, ఏకాగ్రధ్యానములను అభ్యసించు. స్వస్వరూప సాక్షాత్కారమొంది సచ్చిదానంద ఆత్మయందు సుస్థిరుడవై పరమశాంతిని, సౌఖ్యమును అనుభవించు. అమూల్యమగు మానవజన్మలను చరితార్థమొనర్చుకో.



చావు పుట్టుకలన్ని
పాంచభౌతికమైన
దేహానికే యగును మనసా
నిత్య శుద్ధంబైన
ఆత్మయే యగు నీకు
జన్మాదులే లేవు మనసా. 10

చావుపుట్టుకలు,రోగములు, వార్ధక్యబాధలు పంచభూత నిర్మితమగు శరీరము నకేగాని, శరీరియగు ఆత్మకుకాదు. కర్మవశాత్తు దేహము జననమరణ జరావ్యాధులకు లోనైనప్పటికిని దేహసాక్షియగు చిదాత్మకు ఆ వికారములు ఏవియు లేవు. స్వాత్మ ఎల్లపుడు నిత్యశుద్ధ బుద్ధ ముక్తస్వరూపమై, ఆనందస్వరూపమై, విరాజిల్లుచున్నది.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! తత్త్వబోధను విను. దేహమునకు సుఖదుఃఖములు కలిగినపుడు అవి నీకే కలిగినవని భ్రమించి ఏల వ్యథనొందుచున్నావు? శరీరము జన్మించినపుడు, లేదా మరణించునపుడు నీవే పుట్టితివి, చనిపోయితివి అని అజ్ఞానముచే ఏల దుఃఖించుచున్నావు? నీ యొక్క అశాంతికి, బాధకు కారణమైన అవిద్యను, అజ్ఞానమును రూపుమాపుటకు ప్రయత్నించు. మహర్షుల సాన్నిధ్యమున దైవతత్త్వమును, ఆత్మజ్ఞానమును సంపాదించు. శరీరము జన్మాది వికారములకు లోనైనను చిద్రూపుడవగు నీవు స్వస్వరూపమందే చక్కగా నెలకొనియున్నావని బాగుగ తెలుసుకో. స్వాత్మయందు సుప్రతిష్ఠితుడవుకా. చావుపుట్టుకల బాధల నుండి విడివడు. అనంతానందమును ఆస్వాదించు. జన్మను సఫలీకృతము చేసుకో.



కనుపించునది యంత
కాలగర్భమునందు
నాశంబు నొందునూ మనసా
నాశ మేమియు లేని
బ్రహ్మమే నీ వని
త్వరితముగ తెలిసికో మనసా. 11

ఈ ప్రపంచమున భగవంతుడొక్కడే సత్యము. దృశ్యమంతయు, నామ రూపములన్నియు మిథ్యారూపములై, కాలాధీనములై యున్నవి. "యద్దృశ్యం తన్నశ్యం" అనురీతి ఏ యే ప్రాపంచిక వస్తువులు కనుపించుచున్నవో అవన్నియును కాలమునకు లోబడినవై ఒకానొక సమయమున అదృశ్యమై పోవుచున్నవి. పంచ మహాభూతములు, దేహము, మనస్సు, బుద్ధి, ఇంద్రియములు, విషయవస్తువులు, రాగద్వేషములు, సుఖదుఃఖములు- ఈ దృశ్యసమూహమంతయు, క్షేత్రమంతయు నశ్వరమై, అశాశ్వతమై యున్నది.

చంచలమైన జగత్తునందు నాశములేని ఒకే ఒక వస్తువు కలదు. అదియే పరబ్రహ్మము, ఆత్మ. పుష్పమాలయందలి దారమువలె నామరూపములందు ఆత్మ అనుస్యూతముగ వ్యాపించి నాశరహితమై వెలయుచున్నది. బ్రహ్మమే ప్రతి జీవియొక్క వాస్తవస్వరూపము. అద్దానిని తెలుసుకొనుటకే జనులు ప్రయత్నించి శాశ్వతాత్మస్వరూపులై జీవన్ముక్తులై అనంతానందమును అనుభవించవలెను.

కనుక ఓ మనస్సా! ఓ ఇంద్రియములారా! పరిస్థితులు, ఆరోగ్యము చక్కగ వున్నపుడే సద్గురువును సమీపించుడు. త్వరపడుడు. మీ యొక్క నిజస్వరూపమును గుర్తెరుగుటకు తీవ్రతరప్రయత్నము సలుపుడు. భగవత్సేవ, ధ్యానము, ఆత్మాను సంధానము గావించుచు అచిరకాలములోనే స్వస్వరూప సాక్షాత్కారమును సంపాదించుడు. జీవుని శివునిగ, నరుని నారాయణునిగ పరిణతి నొందించుడు. జన్మను ధన్యమొనర్చుకొనుడు. దైవముతో ఏకత్వానుభూతి నొంది ఆత్మానందమును

 ఆస్వాదించుడు తరించుడు.

విశ్వమందెల్లెడల
ఆత్మయొక్కటె కాని
రెండవది లేదోయి మనసా
నీకంటే వేఱుగ
మరియొకటి లేదని
తెలిసి ధైర్యము నొందు నమసా. 12

తరంగములన్నిటి యందును ఒకే సముద్రజలము వ్యాపించియుండినట్లు, విశ్వమందలి చరాచరవస్తువులందు ఒకే ఆత్మ వ్యాపించియున్నది. సమస్త జీవులు పరబహ్మము యొక్క స్వరూపములే అయియున్నారు. అవిద్యవలన, అజ్ఞానము వలన త్రాడు పాముగ అగుపడినట్లు స్వాత్మయే ఈ నామరూప ప్రపంచముగ గోచరమగుచున్నది. అంతియేకాని జగత్తునందు ఆత్మకంటె వేరొక వస్తువు లేదు. దైవానామ జపము, ధ్యానము చేయుచు, మహాత్ముల ప్రబోధములను ఆచరణ యందుంచుచో జీవునకు యథార్థజ్ఞానము లభింపగలదు. చిత్తమునందలి కామక్రోధాది రూప దుష్టజీవునకు యథార్థజ్ఞానము లభింపగలదు. చిత్తమునందలి కామక్రోధాదిరూప దుష్టగుణములను తొలగించుకొని సర్వభూతదయ, విశ్వప్రేమ, వినయము మున్నగు సద్గుణములను అలవరచుకొని నరుడు మనోనైర్మల్యమును సంపాదించవలెను. నిర్మలదర్పణమందు వస్తువు చక్కగ గోచరించునట్లు నిర్మల చిత్తమున ఆత్మ చక్కగ అనుభూతమగును. చిదాత్మ దర్శనముచే మానవునకు అఖండధైర్యము, పరమసుఖము సంప్రాప్తించగలవు.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! సాధుసత్పురుషుల బోధలను, శాస్త్రవాక్యములను శ్రద్ధతో ఆలకించు. సృష్టియందంతట ఒకే ఆత్మ వ్యాపించియున్నది. మరొక వస్తువు జగత్తునందు లేదు. నాశరహితమైన ఏ సచ్చిదానందాత్మగలదో అదియే నీవు. నీకంటె భిన్నమైన వస్తువు వేరొకటి ఈ ప్రపంచమున లేదు. వివేకమును, భగవద్భక్తిని, దైవసేవను అలవరచుకో. లోని దుస్సంస్కారములను, దుర్గుణములను సత్ప్రవర్తనచే, సాధనాతిశయముచే పోగొట్టుకో. పరిశుద్ధుడవుకా. అఖండాత్మ సాక్షాత్కారమును సంపాదించు. పరమానందమనుభవించు.

ధ్యానయోగముచేత
ఆత్మలో స్థితిగల్గి
దృశ్యభావన వీడు మనసా
దృశ్యంబులేనట్టి
సద్రూపమే నీవు
సత్యమును తెలిసికో మనసా. 13

ఆత్మానందమును అనుభవించుటకు జీవుడు రెండు పనులను చేయవలసి యున్నాడు. మొదటిది దృశ్యభావనను వీడుట, రెండవది స్వస్వరూపమగు స్వాత్మనే ధ్యానించుట. ఈ రెండు కార్యములవలన మనుజునకు సంసారదుఃఖనివృత్తియు, పరమానందప్రాప్తియు ఏకకాలమున సంప్రాప్తించుచున్నవి.

స్వప్నమువలె ఈ జగత్తు తన ఆత్మయందే కల్పింపబడియున్నదను సత్యమును ముముక్షువు మాటిమాటికిని స్మరించుచుండవలెను. జగత్తు మిథ్య, కల్పితము అను భావన దృఢపడినపుడు నామరూపముల యెడల రాగేద్వేషములు జనించనేరవు. బహిర్ముఖప్రవృత్తి లేనందువలన మనస్సు నిశ్చలముగ స్వస్థానమందే చక్కగ నెలకొనియుండును. అలలు లేని సరోవరము నందు చంద్రుని ప్రతిబింబము బాగుగ గోచరించునట్లు, దృశ్యవికారములు లేని చిత్తమందు స్వాత్మభగవానుడు లెస్సగ అనుభూతుడగును. ఆ సత్, చిత్, ఆనంద స్వరూపమగు ఆత్మయే, దైవమే జీవుని యొక్క నిజస్వరూపము. అట్టి స్వస్వరూపానుభూతిచే జన్మ చరితార్థమగును. పరమశాంతియు లభించును.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! వినుము, ధ్యానయోగమును ఆశ్రయించి, బ్రహ్మ నిష్ఠాతత్పరుడవై ఆత్మానందమును అనుభవించుము. దేహాది దృశ్యపదార్థములతో, జడపదార్థములతో తాదాత్మ్యమును త్యజించుము. లేనిచో నీకు దుఃఖనివృత్తి కలుగజాలదు, భవరోగము నిర్మూలింపబడదు. భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు మున్నగు

ఆధ్యాత్మికగ్రంథములను అధ్యయనముచెయ్. ఆత్మజ్ఞానసంపన్నుల హితవచనములను ఆలకించు, తీవ్రవైరాగ్యమును, అఖండభక్తిని కలిగియుండు. ఆత్మధ్యానమును నిత్యము గావించుచు సంసారబంధ విముక్తుడవై, స్వస్వరూపమందు స్థితిని బడసి సుఖశాంతులను అనుభవించు, నీవు తరించి ఇతరులను కూడ తరింప జేయి. మానవత్వము నుండి మాధవత్వమునకు ఎగబ్రాకు. కృతకృత్యుడవుకా.



అనుభూతి బడసిన
సద్గురూత్తమునికై
బాగుగా వెతకుము మనసా
గురుపాదముల జేరి
ఆత్మానుభూతికై
ధ్యానంబు సలుపుమా మనసా. 14

దూర దేశమునకు, క్రొత్త ప్రాంతమునకు వెళ్ళదలచిన మనుజుడు మార్గము తెలిసినవారిని అడిగి దారిని కనుగొనవలెను. అట్లుగాక స్వతంత్రించి ముందుకు సాగినచో ప్రయాణము కష్టతరముగ జరుగవచ్చును. అటులనే జీవుడు బ్రహ్మ ధామమును చేరుటకు సన్నద్ధమైయున్నాడు. మోక్షధామము ఎటగలదో, దానిని చేరుటకు మార్గమేదియో అతనికి తెలియదు. కనుక అతడు జీవన్ముక్తులగు మహాత్ములను, సద్గురువును ఆశ్రయించవలసియున్నాడు.బ్రహ్మానుభూతిని బడసిన మహనీయుడు ముముక్షువునకు మోక్షమార్గము చూపును. సాధనలో కలుగు ఆటంకములను తెలియజేసి, వాటిని ఎదుర్కొనుటకు అవలంబించవలసిన ఉపాయములను కూడ బోధించును.

అత్తఱి మానవుని యొక్క మోక్షప్రయాణము సుఖకరమగుటయేగాక, అనతి కాలములోనే అతడు భగవంతుని చేరగలడు. సద్గురుదేవుని పాదపద్మములందు అనన్యభక్తిగల మానవుడు శీఘ్రకాలములోనే దైవదర్శనము నొంది పరమ శాంతిని,దుఃఖరాహిత్యమును బడయగలడు.

కనుక ఓ చిత్తమా! ఏకాగ్రతతో విను. ఆత్మ సామ్రాజ్యమును చేరుటకుగాను నీవు బ్రహ్మజ్ఞానులను, సద్గురువును ఆశ్రయించు. భక్తిశ్రద్ధలతో వారిని సేవించు. వారి అమృతరూపబోధలను నిత్యజీవితమున ఆచరణయందుంచు. అనాత్మదృష్టిని విడనాడు. దైవదృష్టిని, ఆత్మదృష్టిని పెంపొందించుకో. అచంచలగురుభక్తి, భగవద్వి శ్వాసము కలిగి మోక్షప్రయాణము సలుపు. జపతప పూజా ధ్యానాదులను శ్రద్ధతో ఆచరించుచు మనోనైర్మల్యమును సంపాదించు. దైవకృపను పొంది ఆత్మానుభూతిని బడసి జీవితమును సఫలమొనర్చుకో.

ఋషులు పొందిన శాంతి
కలుగునా నాకని
సంశయింపకు ఓయి మనసా
అభ్యాస వశమున
సర్వులకు మోక్షంబు
సమకూరు ధరణిలో మనసా. 15

'రసరీ ఆవత జాతతో శిల్ పర్ హోత నిశాన్'. చిన్నచీమలు ఒకే దారిగుండా చాలాకాలం నడచుచు పోవుచున్నచో కొంతకాలమునకు కఠినశిలపై గూడ గుర్తు ఏర్పడును, చీమయొక్క శక్తి అల్పమైనను ప్రతిదినము నడచుచున్నందు వలన అది శిలపై గీత పడులాగున చేయగలిగెను.

అదే ప్రకారముగ మనుజుడు తాను అల్పుడనని, సంసారములో మునిగి యున్నానని, బలహీనుడననితలంపక, తనకు దైవసాక్షాత్కారము, పరమశాంతి కలుగునో, లేదో అని ఏ మాత్రము సందేహింపక పారమార్థిక సాధనను శ్రద్ధతో, పట్టుదలతో సలుపవలెను. ఋషులు, మహనీయులు, గొప్ప గొప్పవారు పొందిన ఆత్మజ్ఞానము తాను సంపాదించెదనో, లేదో అని ఏ మాత్రము దిగులుపడక, ధైర్యముతో, ఏకదీక్షతో జపధ్యానాదులను నిత్యము అభ్యసించుచుండవలెను.

అభ్యాసబలమున ప్రతివారును లక్ష్యసిద్ధినిపొందగలరు. అభ్యాసవశమున, నిరంతర కృషివలన, భక్తివివేకవైరాగ్యముల వలన సర్వులును మోక్షసామ్రాజ్యమున ప్రవేశించిన పరమ సుఖశాంతులను అనుభవింపగలరు. అభ్యాసమే మానవుని విజయమునకు కీలకము.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! వినుము. దైవసాధనలో నిరుత్సాహపడకు. దీనుడవని, అల్పుడవని, శక్తిహీనుడవని యెంచి నీవు సాధనను, ధ్యానమును విరమించకు. అఖండ ధైర్యోత్సాహములతో, భక్తిప్రపత్తులతో పురోగమించు, మాయాధీశుడగు

భగవానుని శరణుపొంది, గురూపదేశమార్గమున పయనించు. దంభదర్పాది అసురగుణములను పారద్రోలు. అమానిత్వము, అభయము, సంతృప్తి, క్షమ మున్నగు దైవీగుణములను చేబట్టు, భాగవద్ధ్యానమును, ఆత్మవిచారణను నిరంతరము సలుపు. ధ్యానాభ్యాసబలముచే నీకు తప్పక ఆత్మసాక్షాత్కారము, పరమశాంతి లభింపగలవు. సంశయింపకు. ఏ మాత్రము భయపడకు. వెనుకడుగు వేయకు. సాధనాతిశయముచే దైవప్రాప్తినొంది మహర్షితుల్యుడవై స్థితప్రజ్ఞుడవై చెన్నొందు, నరజన్మను ధన్యమొనర్చుకో.



బలహీనుడను నేను
అని తలంచుచు నీవు
పరితపించెదవేల మనసా
శక్తులన్నియు నీలోనే
కలవంచు భావించి
ధైర్యమును చేబట్టు మనసా. 16

తరంగము చిన్నదైనప్పటికిని దాని వెనుక అఖండసముద్రము ఉన్నది. తరంగము యొక్క రూపము అదృశ్యమైనను దాని యొక్క నిజతత్త్వమునకు అనగా జలతత్త్వమునకు ఏలోటును సంభవింపదు. ఆలాగుననే జీవుడు పరిమితాకారము కలిగియున్నప్పటికిని అతడు వాస్తవముగ అనంత సచ్చిదానంద పరమాత్మస్వరూపుడే అయియున్నాడు. దేహము జన్మాదివికారములను పొందినను, అతని ఆత్మతత్త్వమునకు ఏ మార్పును కలుగదు.

కావున మనుజుడు తాను అల్పుడను, బలహీనుడను అని విచారించుచు కాలయాపన చేయరాదు. తన స్వస్వరూపమగు ఆత్మను తెలుసుకొనుటకు బద్ధకంకణుడు కావలెను. పూర్వజన్మ అశుభ సంస్కారములను, దృశ్యవాసనలను ధైర్యస్థైర్యములతో ఇప్పటి శుభసంస్కారములచే, దైవసంస్కారములచే నిర్మూలించే చిత్తమును మహానిర్మలముగ ఒనర్చుకొనుటకు దృఢయత్నము గావింపవలెను. శక్తియంతయు తనలోనే కలదని భావించి మహాధైర్యయుతుడై మెలగవలెను.

అహంకార, మమకారముల పాశము నుండి విడివడి భగవత్సేవ, సాధు సేవలందు జీవితమును సద్వినియోగపరచుకొనవలెను.

మహాత్ముల ఉపదేశానుసారము జప ధ్యానాది సాధన సలుపుచు, సర్వభూత హితరతుడై పారమార్థికరంగమున పురోగమించవలెను. దైవానుగ్రహమువలన సాధకుడు శీఘ్రకాలములోనే స్వస్వరూపాత్మయొక్క సాక్షాత్కారమును బడయును. అత్తతి అతనికి పూర్ణశాంతిసుఖములు లభించును.

జన్మంబు లన్నిటిలో
నరజన్మ శ్రేష్ఠమని
చక్కగా నెరుగుము మనసా
దైవభావము గలిగి
మనుజత్వ మంతను
సార్థకంబుగ జేయి మనసా. 17

84 లక్షల జీవరాసులలో ఒక్క మానవుడు తప్ప తక్కిన ప్రాణులు జన్మతః తమకు వచ్చిన గుణములను మార్చుకొనజాలవు. యావజ్జీవితము అవి తమ స్వభావమును వదలజాలవు. కాని నరుడు పుట్టుకతో వచ్చిన దుర్గణములను, దుష్టస్వభావమును ప్రయత్నముచే మార్చుకొనగలడు. మహాత్ముల సాంగత్యముచే, సత్పురుషుల సహవాసముచే, సాధనాతిశయముచే మానవుడు దైవీగుణములను అలవరచుకొని సాక్షాత్ మాధవుడై భగవత్స్వరూపుడై చెన్నొందగలడు. స్వస్వరూప సాక్షాత్కారమునకు వలసిన మేధాసంపత్తి వివేకధనము గలిగియుండుట వలననే నరుడు తక్కిన ప్రాణుల కంటెను శ్రేష్ఠుడై వెలుగొందుచున్నాడు. వాసనాజనిత దుర్గుణములను మార్చుకొనక, దంభదర్పాది అల్పగుణములనే కలిగియున్నచో మనుజుడు తక్కిన జీవులకంటె ఏ మాత్రము అధికుడు కాజాలడు.

కావున ఓమనస్సా! ఏకాగ్రతతో, అకుంఠిత శ్రద్ధతో నాలకించు. సృష్టిలో ఏ జీవికిలేనటువంటి మేధాశక్తి, బ్రహ్మావలోకన బుద్ధిని భగవానుడు నీకు ప్రసాదించియున్నాడు. అట్టి దివ్యశక్తిని, అమూల్యావకాశమును సద్వినియోగ పరచుకో. కేవలము ఆహారభయనిద్రాదులందే విలువైన నరజన్మను వ్యర్థపరువకు. పూర్వపుణ్యవశమున మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైన మానవజన్మ నీకు లభించినది.

ఇకనైనను జన్మపరంపరను, దుఃఖపరంపరను అంతమొందించుటకు కృత నిశ్చయుడవు కా. హింస, అపకారము, ద్వేషము, క్రోధము మున్నగు అసుర

గుణములను త్యజించి, పరోపకారము, విశ్వప్రేమ, సర్వభూతదయ, అహింస మొదలగు దైవీగుణములను అలవరచుకో. సద్గురుసేవను గావించు. భగవద్భక్తి, వైరాగ్యయుతుడవై ధ్యాననిష్ఠను అభ్యసించు. దైవతత్త్వమును అనుభూతమొనర్చుకొని మనుజత్వమును సార్థకము చేసుకో.



శాస్త్రాల సారము
వివరించి తెలిపెద
శ్రద్ధగా వినుము ఓ మనసా
పరహితమె పుణ్యము
పరపీడ పాపము
దయచూపు ఎల్లెడల మనసా. 18

మానవుడు తనకున్న అల్పజీవితమున శాస్త్రములన్నిటిని అభ్యసించుటకు వీలుపడదు. ఒకవేళ ప్రయత్నించినప్పటికిని పెక్కు విఘ్నములు అతనిని ఆటంక పరచుచున్నవి. ఇట్టిస్థితిలో నరునకు సమస్త శాస్త్రములయొక్క సారమును గ్రహించుటకు అవకాశమెట్లు కలుగును? అని మహర్షులు, మహాత్ములు యోచించిరి. కడకు సర్వవేదాంత సిద్ధాంతసారమును సంగ్రహముగా ఇట్లు వెల్లడించిరి.

"పరహితమే- పరోపకారమే పుణ్యము. పరపీడయే- ప్రాణిహింసయే పాపము". కనుక జనులు మహనీయుల అనుభవపూర్వక ఆ వాక్యమును చక్కగా అవగత మొనర్చుకొని పుణ్యకార్యతత్పరులై, దైవకార్య నిరతులై, పరులకుమేలు చేయుచు తమ జీవితములను గడుపవలెను. పాపాచరణకు, అపకారమునకు ఏ మాత్రము అవకాశమొసంగరాదు. అట్లు గావించినచో వారు కృత కృత్యులగుదురు. వారి చిత్తము మహాశుద్ధమగును. జ్ఞానోదయము సంభవించును. అత్తఱి వారి భవరోగము నిర్మూలింపబడి పరమశాంతి, ఆనందము లభించును.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! సమస్త శాస్త్రముల యొక్క సారాంశమును చక్కగా శ్రవణము చేయుము. అద్దానిని నిరంతరము మననము చేయుచు పరహితతత్పరుడవై ప్రేమ, దయ, కరుణ కలిగి వ్యవహరించు. జీవితమున ఏ ప్రాణికి కూడా అపకారము తలపెట్టకు, సర్వులను నీ వలెనే గాంచుచు విశ్వాత్మభావమును అలవరచుకో.

సంపూర్ణ దయాసాగరుడవై జగత్తునకు అభయమూర్తివై విలసిల్లు. బ్రహ్మ జ్ఞాన సంపదను ఆర్జించి కేవలాత్మ స్వరూపుడవై, జీవన్ముక్తుడవై విరాజిల్లు.

మార్గంబు లన్నిటిలో
భక్తిమార్గమె చాల
సులభమైనది ఓయి మనసా
శ్రద్ధతో శుద్ధితో
భక్తిమార్గము బట్టి
గమ్యాన్ని చేరుకో మనసా. 19

విద్యాలయమునందు పట్టభద్రుడగుటకు విద్యార్థి మొదట ప్రాథమిక విద్యను, తదుపరి ఉన్నతవిద్యను, అటుపిమ్మట కళాశాల విద్యను అభ్యసించి, ఉత్తీర్ణుడు కావలెను. అంతియేకానీ ప్రథమముననే కళాశాల విద్య నేర్చుటకు వీలుపడదు. అదే ప్రకారముగ ముముక్షువు మోక్షానందమును అనుభవించవలె ననిన మొదట భక్తిసాధనను, జపసాధనను అవలంబించవలెను. నిష్కామకర్మ, అనన్యభక్తిద్వారా అచిరకాలములోనే అతని చిత్తమున దృశ్యసంస్కారములు తొలగిపోయి, కేవలము దైవసంస్కారములు, పుణ్యసంస్కారములు మిగిలి యుండును. విశుద్ధసత్త్వగుణోపేతమగు మనస్సునందు జ్ఞానబీజము సులభముగ అంకురించును. జ్ఞానసిద్ధి వలన జీవుడు సాక్షాత్ శివుడై చిదానందస్వరూపుడై విలసిల్లును. అట్లుకాక మనుజుడు చిత్తశుద్ధిని బడయక జ్ఞానమార్గమున ప్రవేశించినచో అతని సాధన కష్టతరముగ ఉండును. శ్రద్ధగా విశ్వాసములతో భక్తిమార్గము నవలంబించిన జనులు సులభముగ భగవంతుని పొందగలరు.

ఓ మనస్సా! విను. దైవసాధనలన్నిటిలో భక్తిసాధనమే సులభమైనది. అనన్య భక్తిద్వారా ఇంద్రియములు బాహ్యప్రవృత్తిని విడనాడి కేవలము భగవంతుని పాదపద్మములందే లగ్నమగును. ఇంద్రియజయముచే నీకు గొప్ప ఏకాగ్రత, నిశ్చలత సంభవించును. నిరంతర దైవధ్యానము ద్వారా, స్వస్వరూపానుసంధానము ద్వారా నీకు జ్ఞానసిద్ధియు కలిగి తీరును, ఆత్మానుభూతియు సంభవించును. అట్లుకాక నీవు దేహాత్మభావమును వదలకుండగనే సాధన సలుపుచుండిన లక్ష్యము చేకూరదు.

కనుక ఓ మనస్సా! సులభమైన భక్తిమార్గమును శ్రద్ధతో, శుద్ధితో చేబట్టు. అచిర కాలములోనే దైవసాక్షాత్కారమును బడసి జన్మను సఫలమొనర్చుకో.

పెక్కు జన్మలనుండి
విషయ సంస్కారాలు
వెంటాడుచున్నవీ మనసా
అభ్యాస బలముచే
వానినెల్లను నీవు
పోగొట్టుకో ఓయి మనసా. 20

పూర్వజన్మయందలి అలవాట్లు ఈ జన్మయందు సంస్కారరూపమున చిత్తమున ఉండి మనుజుని ఆయా మార్గములందు నడిపించుచున్నవి. దుష్టవాసనలను, దుస్సంస్కారములను గలిగియున్నచో అతడు దుర్మార్గప్రవర్తననే కలిగి యుండును. సద్వాసనలను, సత్సంస్కారములను కలిగియున్నచో అతడు సజ్జనుడై మెలగును.

దుష్టప్రవర్తనవలన మానవునకు దుఃఖమే, బాధయే కలుగును. పాపాచరణ వలన అతడు జననమరణములనుండి తప్పించుకొనజాలక, సంసార సాగరమున బడి నానా యాతనలను అనుభవించును. సత్ప్రవర్తన వలన, పరోపకారము వలన, పుణ్యసంపాదన వలన, దైవభక్తివలన మనుజుడు ఆత్మజ్ఞానమును బడయగలుగును. జ్ఞానప్రభావముచే అతడు దుఃఖపరంపర నుండి, అజ్ఞానాంధకారము నుండి విడివడి స్వాత్మసామ్రాజ్యమున పరమసుఖమును అనుభవించును.

కావున ఓ మనస్సా! విను. అభ్యాసబలముచే ప్రేమ, దయాది సద్గుణావలంబనముచే జాన్మాంతర విషయ సంస్కారములను రూపుమాపు. రేపో మాపో నశించిపోవు ప్రాపంచిక వస్తువుల యెడల వైరాగ్యమును పెంపొందించుకో. నిత్యసత్యమగు భగవానుని శ్రద్ధాభక్తులతో ధ్యానించు. మహాత్ములను సేవించు. పుణ్యధనమును, జ్ఞానధనమును సంపాదించు. ఆత్మానందమును అనుభవించు.



వ్యవహారమందున
మునిగియున్నను నీవు
దైవాన్ని మరువకూ మనసా
దైవచింతన యొకటె
నిక్కముగ భువిలోన
కడతేర్చు సాధనము మనసా. 21

మనుజుడు నిరంతరము దేనిని గురించి చింతించుచుండునో, దేనికొరకు దృఢయత్నము గావించుచుండునో, అద్దానినే అతడు బడయును. ప్రాపంచిక విద్యలను గాని, లౌకికవస్తువులనుగాని సంపాదించుటకై అతడు తీవ్రప్రయత్నము సలుపుచో వాటినే అతడు పొందును. ఆలాగుననే ముముక్షువు దైవప్రాప్తికి, మోక్షప్రాప్తికై నిరంతర భగవత్స్మరణ, జపము, పూజ, ధ్యానము, ఆత్మవిచారణ సలుపవలెను. ఎడతెగక ఆత్మానుసంధానము గావించుచో అతడు తప్పక ఆత్మసాక్షాత్కారమొంది కృతకృత్యుడు కాగలడు. శరీరపోషణార్థము, కుటుంబ పోషణార్థము లోకవ్యవహారమునందు మునిగియున్నప్పుడు కూడా దైవచింతనను, ఆత్మధ్యానమును వదలరాదు.

ఈ నామరూపజగత్తు కల్పితము, మిథ్యారూపము, పరమాత్మ ఒక్కడే సత్యము అని బాగుగ నిశ్చయించి సతతము దైవస్మృతి, ఆత్మనిష్ఠ గల మనుజుడు నిక్కముగ కడతేరును, భవరోగమునుండి సంసారదుఃఖములనుండి విడివడును. స్వాత్మానందమును అనుభవించును.

ఓ మనస్సా! శ్రద్ధావిశ్వాసములతో ఆలకించు. స్వస్వరూపమును తెలుసుకొనుటయే జీవితలక్ష్యము. దైవసాక్షాత్కారము నొందుటయే, ఆత్మదర్శనము నొందుటయే నీప్రధానకర్తవ్యము. అంతియేకాని దృశ్యవస్తువులను, బంధుమిత్ర పుత్ర కళత్రాదులను సంపాదించుటకాదు. కనుక నీ జన్మలక్ష్యమగు భగవత్ప్రాప్తికై

నిరంతర సాధన చెయ్. జపము, సంకీర్తన,స్వాధ్యాయము, తపస్సు, ధ్యానము గావించు.

సత్పురుషుల సహవాసము కలిగియుండు. మితభాషణ, మితవ్యవహారము చేయుము.ప్రాపంచిక కార్యకలాపములందు మునిగియున్నప్పుడు కూడ దైవస్మరణను వీడకు. భగవంతుని పాదపద్మములను సులభమైన నౌకను ఆశ్రయించు. సంసార ఘోరసాగరమునుండి, జననమరణ సుడిగుండమునుండి విడుదలకా. అఖండా నందమును, మోక్షసుఖమును అనుభవించు. కృతార్థుడవు కా.



ధ్యానమందున నీవు
చిత్తమును ఇటునటూ
పరుగెత్తనీయకూ మనసా
నిశ్చలంబైనట్టి
చిత్తంబులోపల
ఆనంద ముదయించు మనసా. 22

ప్రమిదయందలి దీపము చక్కగ ప్రకాశించవలెనన్నిన జ్యోతిని నిశ్చలముగ వుండునట్లు చేయవలెను. గాలివీచనిచోట దానిని ఏర్పాటుచేయవలెను. అపుడే వెలుతురు చక్కగ వచ్చును. అదేప్రకారముగ ధ్యానము చేయునపుడు చిత్తము నిశ్చలముగ, నిర్వికారముగ దైవమందే నెలకొనియుండవలెను. ఏకాగ్రమైన, భగవన్మయమైన మనస్సు గలవానికే ఆత్మానందము అనుభవమునకు వచ్చును. అట్లుకాక విషయవాయువులు అంతరంగమున ప్రవేశించినచో, చిత్తము చంచలత్వ మొందినచో ఆత్మానుభూతి కలుగజాలదు, బ్రహ్మానందము అనుభవమునకు రాజాలదు. చంచలరహితము, వాసనారహితము అగుచిత్తము గలిగియున్నప్పుడే మానవుడు చైతన్యస్వరూపమగు ఆత్మదేవుని దర్శించగలుగును. మరియు మోక్షసుఖమును ఆస్వాదించగలుగును. మనస్సును చంచలరహితముగ ఒనర్చుటకు దృశ్యవిరక్తి ఎంతయో తోడ్పడును. కనుపించు వస్తువులన్నియు ఏనాటికైనను కాలగర్భమునందు లీనమైపోవునవియే యని బాగుగ గ్రహించి, లౌకిక సంపదల యెడల, బంధుమిత్రాదుల యెడల తీవ్రవైరాగ్యమును, అనాసక్తభావమును అలవరచుకొనవలెను. బాహ్యప్రపంచమున గల నశ్వర పదార్థములందు ఆసక్తి, కోరిక లేని కారణమున మనస్సు బహిర్ముఖత్వమును వీడి అంతర్ముఖమై దైవమందు స్థిరత్వమును బడయును. అట్టి నిశ్చలచిత్తమునందు పరమానందము ఉదయించును.

ఓ మనస్సా! సజ్జనుల బోధలను శ్రవణము చేయుము. వివేకమును,

వైరాగ్యమును చేబట్టు. అనన్యభక్తిపరుడవై చిత్తమును భగవంతునియందే లగ్న పరచు. చంచలములు, క్షణికములు, అస్థిరములు అగు దృశ్యపదార్థముల యెడల నీకు ప్రీతి, అనురాగము ఏల? మరణకాలమున అవి నిన్ను రక్షించునా? లేదు. కనుక వివేకవంతుడవై శాశ్వతమై, సనాతనమై పూర్ణానందదాయకమైనట్టి స్వాత్మకొరకే దృఢయత్నము సలుపు. సద్గురు భక్తి, అచంచల దైవవిశ్వాసము, పరోపకారభావన గలిగి ఆత్మధ్యానతత్పరుడవు కా! చిత్తమును నిర్మలముగను, నిశ్చలముగను, బ్రహ్మాకారముగను ఒనర్చుకో. స్వస్వరూపానందమును సంపాదించు. జన్మను సఫలమొనర్చుకో.



తోటి ప్రాణిని నీవు
నీవలె చూచుచు
మెలగుచుండుము ఓయి మనసా
నీ సౌఖ్యమును వోలె
పరసుఖంబునుగూడ
కాంక్షించు చుండుమూ మనసా. 23

ఒకే శరీరమందు అవయవములు భిన్నభిన్నములుగ గోచరించుచున్నప్పటికిని వాటన్నిటియందు ఏకరూపచైతన్యము వెలసియున్నది. దేహమందలి అంగములన్నియు పరస్పరము సహకరించుకొనుచు శరీరారోగ్యమునకు పాటుపడుచున్నవి. ఏ ఒక్క భాగమునకు బాధ కలిగినప్పటికిని తక్కిన అవయవములు దానికి పరిచర్యలు చేయుచున్నవి. అదేరీతిగ జగత్తునందు వేర్వేరు ప్రాణులు వున్నప్పటికిని వాటియన్నిటియందును ఒకే ఆత్మచైతన్యము వ్యాపించియున్నది.

ఓ మానవుడా! మనస్సా! ఏ ఆత్మ నీలో వెలయుచున్నదో, అదే ఆత్మ చరాచర ప్రాణులందును విరాజిల్లుచున్నది. ఏ ఒక్కజీవి బాధపడినను లేక సుఖపడినను అది ఆత్మకే చెందును. కావున నీవు ఆత్మసుఖమును, ఆత్మానందమును అభిలషించినచో నీవు ఇతరుల సుఖముకొరకై పాటుపడు. నీ సౌఖ్యము కొరకు నీవెట్లు యత్నింతువో, అటులనే పరుల సౌఖ్యము కొరకు కూడ కృషిసలుపు. జనుల సేవయే జనార్దనుని సేవయని గ్రహించు. ప్రాణుల సేవయే పరమేశ్వరుని ఆరాధనయని గుర్తించు. తోటిమానవుని నీవలెనే యెంచి అతనికి ఏమాత్రము కీడు, అపకారము కలిగించకు. శక్తికొలది అతని దుఃఖములను తొలగించు. అతని ఆనందమునకై యత్నించు. దానము, ధర్మము చేయుము. విశ్వనాథుడగు భగవానుని కృపాకటాక్షమునకు పాత్రుడవు కా.

నిజస్వరూపమున నిలకడను సంపాదించు. ఆత్మజ్ఞానసంపన్నుడవై,

జీవన్ముక్తుడవై విలసిల్లు. అజ్ఞానాంధకారమునపడి దిక్కుతోచకయున్న జీవకోటికి జ్ఞానజ్యోతిని ప్రసాదించు. వారికి మార్గము బోధించు. శాంతిమార్గమును తెలియజేయి. ధర్మపథమున దైవపథమున జనులను నడిపించు. శాశ్వత సుఖశాంతులను నీవు అనుభవించుచు, ఇతురులుకూడ వాటిని పొందులాగున చేయుము. అమూల్యమగు నరజన్మను సార్థకముచేసుకో.



కష్టాలు కలిగినా
నష్టాలు కలిగినా
శాంతంబు వీడకూ మనసా
నిర్వికారత్వము
సహనశీలత్వము
అభ్యసింపుము ఓయి మనసా. 24

గాలివీచుటవలన సముద్రజలము పైకి మహాకల్లోలముగ వున్నప్పటికిని అంతరమున అనగా సముద్రగర్భమునందు ఏ వికారము వుండదు. లోనిభాగము శాంతముగ, నిశ్చలముగ, గంభీరముగ, నిర్వికారముగ వెలయు చుండును. అటులనే కర్మానుసారము శరీరమనంబులకు ఒకపుడు కష్టములు మరొకపుడు సుఖములు కలుగుచుండును. అట్టితతి వివేకవంతుడగువాడు వాటిని తలంచుకొని బెదరిపోరాదు.

శరీరాదులు ఏనాటికైనను అదృశ్యమైపోవునవియే అనియు, తన నిజస్వరూప మగు ఆత్మ నాశరహితమై ఎల్లపుడు నిర్వికారముగ, నిశ్చలముగ వుండుననియు నిశ్చయించి శాంతమనస్కుడై వెలయవలెను.

ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రబుద్ధితో ఆలకించు కాలానుగుణ్యమున నీకు సుఖ దుఃఖములు, లాభాలాభములు, జయాపజయములు సంభవించినప్పటికిని అధైర్య పడకు, నిరుత్సాహపడకు, నీ పారమార్థిక సాధనను విరమించుకు, ద్వంద్వము లన్నియు జడస్వరూపములగు దేహాదులకే అని గ్రహించు. నీ స్వరూపమగు ఆత్మకు ఏ వికారము కలుగజాలదని గ్రహించు. సమస్తమును ఆత్మమయముగ వీక్షించుటను అభ్యసించు.

కష్టసుఖములందు నిర్వికారుడై వెలుగొందు. సాధనయందు ఏవైనా విఘ్నములు సంభవించినచో భయపడక, సహనశీలుడవై పురోగమించు.

భగవంతునియెడల, సద్గురువుయెడల అచంచల భక్తివిశ్వాసములు కలిగి పట్టు దలతో ధ్యానముచేయుము. బలహీనునకు దుర్బలునకు ఆత్మగోచరింపదు.

కావున అఖండ ధైర్యశాలివై ధ్యానాదులను గావించి జ్ఞానోదయము బడసి స్వాత్మసాక్షాత్కారమొందు. అజ్ఞానమును రూపుమాపు. బ్రహ్మజ్ఞానివై, భగవత్స్వరూపుడవై చెన్నొందు. తరించు.



బంధరూపములైన
కోపతాపాలను
దరికి చేర్చకు ఓయి మనసా
కోపాన్ని అరికట్టి
కామాన్ని తెగద్రుంచి
మోక్షధామము చేరు మనసా. 25

దేహమందలి ఒక అవయవము మరొక అవయవమును బాధించునా? కోపించునా? లేదు. పైగా దానికి సహాయము చేయును. వృక్షమందలి ఒక కొమ్మ మరొక కొమ్మను హింసించునా? ఎన్నటికిని అట్లుచేయదు. అదే ప్రకారముగ ఈ బ్రహ్మాండమనే శరీరమున, ఈ సచ్చిదానంద వృక్షమున ప్రాణులందరు అవయవములవంటివారు, భిన్న భిన్న శాఖల వంటివారు. ఇట్టి మహోన్నత సత్యమును అనుభూతమొనర్చుకొనిన నరునకు తోటివారిపై హింసాభావము, కోపము, తాపము ఎట్లు కలుగగలవు? కలుగ జాలవు. తనవలెనే తోటి జీవులందరిని గాంచుచు ప్రేమ, కరుణ, ఉపకారభావన, ధార్మికభావన, ఆత్మభావన కలిగి అతడు ప్రశాంతముగ జీవించును.

కావున ఓ మనస్సా! శ్రద్ధతో విను. సంకుచితభావమును, దేహాత్మభావనను వదలిపెట్టు. బంధకారకములైన కోపతాపములను దరికి చేర్చకు. ఆత్మస్వరూపుడే, దైవస్వరూపుడేయగు తోటిప్రాణిని కోపించుటవలన, బాధించుటవలన నీకే హాని కలుగును. తత్ఫలితముగ దుఃఖపరంపరలచే ఏల పరితాపము నొందెదవు? అమూల్యమగు నరజన్మను పొందినది ఇతరులకు అపకారము చేయుటకా? క్రోధరాకాసికి, కామరాకాసికి బలియగుటకా? కాదు కాదు. ఇకనైనను వివేకవంతుడవై నీ జీవితలక్ష్యమును గుర్తెరుగు.

మహనీయులను, సద్గురువులను ఆశ్రయించు. భగవానుని శరణుపొందు, దైవసేవ, మానవసేవ గావించు. నరకద్వారములవంటివైన కామక్రోధములను,

దంభదర్పములను నీ హృదయమునుండి పారద్రోలు. పరహితతత్పరత, భక్తివైరాగ్యములు అలవరచుకో. ధ్యానశక్తిచే, విచారణాబలముచే నీ యథార్థ స్వరూపమును తెలుసుకో. స్వస్వరూప జ్ఞానమును సంపాదించు. సర్వులను ఆత్మ స్వరూపులుగ దర్శించుచు; వారిని సేవించుచు జన్మను ధన్యమొనర్చుకో. పరమ సుఖమును అనంతశాంతిని అనుభవించు.



కామాది రూపులగు
శత్రువుల జాడను
కనిపెట్టుచుండుమూ మనసా
ధైర్యమును చేబట్టి
వానితో పోరాడి
విజయాన్ని పొందుమా మనసా. 26

దేశాధినేత అయిన రాజు తన శత్రురాజుల ఎత్తుగడలను, కుట్రలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకొనుచు వారి ఎత్తులను చిత్తుచేసి తన రాజ్యమును సురక్షితముగ ఒనర్చుకొనును. సరిహద్దు ప్రాంతములందు సైన్యమును ఏర్పాటు చేసి శత్రువులు ఎవరును రాజ్యములోనికి ప్రవేశించకుండ జాగ్రత్తలు గైకొనును. ఒకవేళ ఎవరైనను అక్రమముగ దేశములో జొరబడి అల్లకల్లోలములను సృష్టించుచున్నచో రాజు తక్షణమే అట్టివారిని స్వదేశమునుండి తొలగించును. అపుడే దేశప్రజలు సుఖసంతోషములతో నిశ్చితంగా ప్రశాంతజీవితమును గడుపగలరు.

అదేప్రకారముగ ముముక్షువైన మనుజుడు కామక్రోధాది అసురగుణములు తన హృదయములో ప్రవేశించకుండ జాగరూకతతో మెలగవలెను. వివేకదీపముతో దుర్గుణముల ఆగడములన్నిటిని తెలుసుకొని వాటిని ఛిన్నాభిన్నమొనర్చవలెను. జన్మ జన్మల నుండి హృదయములో తిష్ఠవేసుకొనియున్న అహంకార, మమకార, వ్యామోహ, లోభాది దుష్టరాక్షసులను వినయము, భక్తి, వైరాగ్యము మున్నగు దైవీసంపత్తితో పారద్రోలి చిత్తమును నిర్మలముగ ఒనర్చుకొనవలెను. మహాధైర్య యుతుడై పోరాడి కామక్రోధాదులపై విజయమును సాధించవలెను. స్వాత్మను దర్శించవలెను. అపుడే మానవుడు పరమశాంతిని, సౌభాగ్యమును అనుభవించ గలడు.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! ఆలకించు. అధోగతికి హేతువులైన కామమును, కోపమును, మోహమును, దుర్గుణములను పారద్రోలు. ఓర్పు, సర్వభూతదయ, సంతుష్టి, దైవభక్తి మొదలగు సద్గుణములను చేబట్టి కామక్రోధాది శత్రువులను నిర్మూలించు. చిత్తమును కల్లోలరహితముగా చేసుకో. ధైర్యశాలివై ఆధ్యాత్మిక సాధన సలుపు. భీతిల్లకు. పట్టుదలతో సహనముతో, శ్రద్ధతో జపతప ధ్యానాదులను గావించు. సద్గురు అనుగ్రహమును, దైవకృపను సంపాదించు. స్వస్వరూపప్రాప్తి నొంది కృత కృత్యుడవు కా.



పంచభూతాలతో
నిర్మితం బైనట్టి
తోలుబొమ్మవు కావు మనసా
దేశకాలాలచే
గ్రసితంబు కానట్టి
చిద్రూపమే నీవు మనసా. 27

మానవశరీరము ఒక మట్టి కుండవలె జడమైనది. తోలుబొమ్మవలె పరాధీనమై కదలాడునట్టిది. ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, జలము, పృథివి అను పంచభూతములతో తయారైన విగ్రహమువంటిది ఈ దేహము. ఇక దాని ఆయుస్సు చూచినచో అదియును అస్థిరము, చంచలము అయియున్నది. ఏక్షణమున అది రాలిపోవునో ఎవరును ఎఱుగరు.

శరీరము జన్మించినప్పటి నుండియు జీవుని బాధించుచునేయుండును. జన్మదుఃఖము, మృత్యుదుఃఖము, జరాదుఃఖము, వ్యాధిదుఃఖములతో ఆజన్మాంతము అది దుఃఖములనే కలిగించుచుండును. దేశకాలక్రియలచే పరిమితమైన ఈ దేహమునందు బంధింపబడిన అజ్ఞాని సంసార చక్రమున, జననమరణ చక్రమున తగుల్కొని నానా బాధలనొందుచున్నాడు. అవిద్యా వశమున నశ్వరదేహముతో తాదాత్మ్యమొంది దుఃఖించుచున్నాడు.

కావున ఓ మనస్సా! జాగరూకత నొందు. అజ్ఞానమును పారద్రోలు. తోలుబొమ్మవంటి దేహము నీవు కాదు. పరిమిత ఆకారముచే, కాలముచే, కర్మచే బద్ధుడైన వాడవు కావు నీవు. నీయొక్క వాస్తవరూపము సర్వవ్యాపకమై, నాశరహితమై, చిద్రూపమై, ఆనందరూపమైయున్నది. కనుక శరీరభావన త్యజించు. భక్తి, ధ్యానాది సాధనలు సలిపి ఆత్మభావన పెంపొందించుకో.

దృశ్య విషయముల యెడల వైరాగ్యమును కలిగియుండు. చిదాత్మయందు ఆసక్తిని, ప్రీతిని వృద్ధిచేసుకొని స్వాత్మసాక్షాత్కారమును సంపాదించు. అజ్ఞాన గ్రంథులను తెగద్రుంచి, విశాల హృదయుడవై, బ్రహ్మజ్ఞానివై, జీవన్ముక్తుడవై విలసిల్లు. ఆత్మానందపరాయణుడవు కా.



సచ్చిదానందమగు
బ్రహ్మమే నేననుచు
భావించుచుండుమూ మనసా
నిరతంబు గావించు
మననంబుచే నీవు
తద్రూప మగుదువూ మనసా. 28

జీవుడు వాస్తవముగా ఆకాశమువలె అసంగస్వరూపుడు. దృశ్యపదార్థముల కంటె వేరుగ వున్నట్టి చైతన్య స్వరూపుడు. సూర్యునివలె స్వయంప్రకాశుడు, చిత్స్వరూపుడు. పర్వతమువలె నిశ్చలుడు. సముద్రమువలె అపరిమితుడు, అఖండస్వరూపుడు. జీవుడు యథార్థముగ బ్రహ్మస్వరూపుడే, సచ్చిదానంద స్వరూపుడే అయియున్నాడు.

కానీ మాయావశమున, అజ్ఞానవశమున దేహమే తానని, తనకే జనన మరణాదులు కలుగుచున్నవని యెంచి సంసార బాధల నొందుచున్నాడు. మనుజుని దఃఖనివృత్తికి, ఆనందప్రాప్తికి నిరంతర దైవధ్యానమే, స్వస్వరూపానుసంధానమే శరణ్యమైయున్నది.

కావున ఓ మనస్సా! శ్రద్ధావిశ్వాసములతో విను. నీవుకాని దేహముతో తాదాత్మ్యమొందకు. దేహముయొక్క అవసరములను తీర్చుకో. ప్రాపంచిక భోగములకై ప్రాకులాడకు. మితభాషణ, మితవ్యవహారము సలుపుచు ఇంద్రియములను వశపరచుకో. ఏకాంతవాసమును అవలంబించు, శాంత చిత్తముతో భగవంతుని ధ్యానించు.

సచ్చిదానంద స్వరూపమగు ఆత్మయే నీవని నిరతము మననముచై. ఆత్మస్వరూపులే యగు తోటి ప్రాణుల యెడల ప్రేమభావము, సేవాభావము కలిగియుండు. నిత్యము దైవధ్యానతత్పరుడై అనాదియగు అవిద్యను, దేహాత్మ భావనను పోగొట్టుకో. విషయ వైరాగ్యము, ఆత్మజ్ఞానము అను రెక్కల సహాయముతో చిదాకాశమున విహరించు. మహదానందము పొందు. తరించు.

దీప మున్నప్పుడె
ఇళ్ళు వాకిళ్ళను
చెక్కబెట్టుకో ఓయి మనసా
ఆరోగ్య మున్నపుడె
భుక్తికై యున్నపుడె
దైవాన్ని తెలిసికో మనసా. 29

విద్యార్థి సంవత్సరము మొదటినుండియు పాఠ్యాంశములను చక్కగ అభ్యసించిననే పరీక్షలయందు సులభముగ ఉత్తీర్ణుడగును. అట్లుకాక 11 నెలలు వృథాపరచి చివరి మాసమునందు పాఠములను నేర్చుకొనుటకు యత్నించినచో అతడు గొప్పఫలితములను పొందజాలడు. పైగా అతడు మిక్కిలి కష్టపడవలసి వచ్చును.

అలాగుననే జనులు జీవితకాలమంతటిని వృథాపరచి అంత్యకాలములో సాధనకు ఉపక్రమించిన పూర్ణఫలితమును పొందజాలక కష్టపడవలసివచ్చును. దేహారోగ్యము చక్కగ వున్నపుడే, ఇంద్రియములు శక్తివంతములుగ వున్నపుడే దైవమును, ఆత్మను తెలుసుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను. ధీశక్తి బాగుగ వున్నపుడే ఆత్మవిచారణను కొనసాగించి, బ్రహ్మపదార్థమును కనుగొనవలెను. దీపమున్నపుడే గృహమును చక్కదిద్దుకొనునట్లు, అవకాశములు, సదుపాయములు చక్కగ వున్నపుడే బాల్యయవ్వనములందే ఆధ్యాత్మికసాధనకు ఉపక్రమించవలెను.

మహాత్ములసేవ గావించవలెను. ఇంద్రియములను సంయమమొనర్చ వలెను. కామక్రోధాది దృశ్యవాసనలను ప్రయత్న పూర్వకముగా తొలగించుకొని చిత్త నైర్మల్యమునకై, ఆత్మజ్ఞానమునకై దృఢతర కృషి గావింపవలెను. లేనిచో వృద్ధాప్యమున అశక్తతవలన, రోగబాధలవలన సాధన జరుగక, దైవమందు మనస్సు నిలుపజాలక మిక్కిలి కష్టపడ వలసివచ్చును. కంటిచూపు తగ్గుటవలన సద్గ్రంథములను పఠించుటకు వీలుపడదు. ఆసనమందు కూర్చొనికొంతసేపు

నిశ్చలముగ భగవంతుని ధ్యానించుటకున్ను అవకాశము కలుగదు. ఆటంకముల వలన దైవచింతన నిర్విఘ్నముగా కొనసాగదు.

కనుక ఓ మనస్సా! నీ శక్తిని, నీ యుక్తిని కాపాడుకో. క్షణికములగు విషయ భోగముల సంపాదనకై నీ జీవితమును వృథాచేయకు. దేహమందు శక్తి, సత్తువ చక్కగ నెలకొనియున్న బాల్యయవ్వనదశలచే జీవిత లక్ష్యమును సాధించుటకు గట్టి ప్రయత్నముచ్చై. భోజనాది వసతులు. ఆరోగ్యము బాగుగ వున్నపుడే ధ్యానాది సాధన గావించి బ్రహ్మ ప్రాప్తిని, జీవన్ముక్తిని పొందు. జన్మను ధన్యమొనర్చుకో.



కాలచక్రమునందు
గిరగిరా తిరుగుచు
క్లేశ మొందగనేల మనసా
జన్మమే లేనట్టి
ఆత్మపదమును బొంది
ఆనందమొందుమూ మనసా. 30

సుడిగుండములో పడిన జీవి నీటిలో గిరిగిర తిరుగుచు దుర్గతి పాలగును. అదే ప్రకారముగ కర్మచక్రమున, కాలచక్రమున, జన్మమృత్యుచక్రమున తగుల్కొనిన ప్రాణియు పెక్కు క్లేశములను అనుభవించును. ఒక దేహమునుండి మరొక దేహమును, ఒక కర్మనుండి మరొక కర్మను, ఒక కష్టమునుండి మరొక కష్టమును పొందుచు అజ్ఞాని ఘోరదుఃఖములను బడయుచుండును.

ఈ జన్మాది సంకటములనుండి తప్పించుకొనుటకు మార్గమును బ్రహ్మ జ్ఞానసంపన్నులగు మహాత్ములు బోధించుచున్నారు. జన్మరహితమగు, దుఃఖరహిత మగు, స్వస్వరూపాత్మను తెలుసుకొనుటయే ఆ మార్గము. దృశ్య సంపదల యెడల, బంధ్వాదుల యెడల, నశ్వరదేహము యెడల పూర్ణవైరాగ్యం కలిగి, భక్తి ప్రపత్తులతో భగవద్ధ్యానమును గావించుటయే ఆ మహనీయులు ఉపదేశించిన సంసార సాగర తరణోపాయము.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! ఓ జీవుడా! వివేకవంతుడవై మహాత్ముల ప్రబోధమును ఆలకించు. సద్గురు బోధామృతమును తనివితీర గ్రోలు. బ్రహ్మవేత్తల సదుప దేశముల నాలకించి జన్మపరంపరను, దుఃఖప్రవాహమును నిర్మూలించు. ఆత్మ జ్ఞానమను నిశిత ఖడ్గముచే దేహాభిమానపాశమును, అజ్ఞాన గ్రంథులను ఛేదించి బ్రహ్మాకాశమున స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యములను అనుభవించు. స్వాత్మ పదము నొంది మహత్తర శాంతిని, అఖండానందమును ఆస్వాదించు. ధన్యుడవు కా.

విశ్వమం దెల్లెడల
గొప్ప శాసన మొకటి
పనిచేయుచున్నదీ మనసా
పుణ్యంబుచే సుఖము
పాపంబుచే బాధ
కలిగితీరును దాన మనసా. 31

చెట్టుపై నుండి వదలబడిన వస్తువు తప్పక నేలపై బడును. భూమికి వస్తువులను తనవైపునకు ఆకర్షించుకొను గుణము కలదు. ఈ నియమము వలననే పైకెగురవేయబడిన రాయిగాని, మరేదైన వస్తువుగాని తిరిగి నేలపై బడును.

అదేప్రకారముగ సృష్టియందు అప్రతిహత నియమము ఒకటి గలదు. పాపాచరణ గలవాడు దుఃఖమను ఫలమును, పుణ్యాచరణ గల మనుజుడు సుఖమను ఫలమును, జ్ఞానధనము గల మానవుడు మోక్షఫలమును అనుభవించును. ఈ విశ్వ శాసనమును అనుసరించియే జీవులు వారి వారి కర్మ ఫలమును పొందుచుందురు. కనుక వివేకవంతులు దుఃఖకారణములగు పాపపు కృత్యముల నేమాత్రము దరికి చేర్చరాదు. పుణ్యకార్యతత్పరులై, పరోపకార పరాయణులై నిర్మలసుఖమును, ఆత్మజ్ఞానమును పొందవలెను. స్వస్వరూప జ్ఞాన ప్రాప్తిచే మనుజునకు సాక్షాన్మోక్షమే, బ్రహ్మానందమే లభింపగలదు.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! విను. పాపము యొక్క దుష్ఫలితముగ దుఃఖమే, బాధయే కలుగును. కనుక అపకారము, హింస, పరపీడ మున్నగు పాపకార్యములను అవలంబించకు. అధిక ధనమును సంపాదించదలంచి, ప్రాపంచిక భోగములను అనుభవించదలంచి అన్యాయమార్గమున, అక్రమ పథమున పయనించకు. అధర్మ ప్రవర్తనల వలన నీకు హానియే కలుగును.

యథార్థముగ నీవు నిర్మల సుఖమును, పూర్ణశాంతిని కోరుచున్నచో సర్వభూత దయ, సేవ, ఉపకారము, పుణ్యకార్యతత్పరత అలవరచుకో. భగవంతుడు ప్రసాదించిన ఆహారాది పదార్థములతో సంతుష్టినొందు.

శాశ్వత సుఖమును బడయుటకై దైవసేవ, ఆత్మధ్యానము సలుపుము, చిత్తమును ఈర్ష్య, ద్వేషాది దుర్గుణరహితముగ, అమానిత్వాది సుగుణసహితముగ ఒనర్చుకో. పుణ్యధనమును, జ్ఞానధనమును సంపాదించు. దైవానుగ్రహమునకు పాత్రుడవై ఇహపర సుఖముల బడసి జీవన్ముక్తుడవై, బ్రహ్మస్వరూపుడై తేజరిల్లు. జీవితమును పరమానందమయముగ ఒనర్చుకొని సార్థక జన్ముడవు కా.



దేహావసానమున
బంధ్వాదులందఱు
వీడిపోదురు ఓయి మనసా
తాను చేసిన కర్మ
ఒక్కటే తన వెంట
ఎల్లచోట్లకు వచ్చు మనసా. 32

మాయారూప, అజ్ఞానరూప వాయువు వీచుటవలన సచ్చిదానంద సాగరమున ప్రాణికోట్లు అను తరంగములు ఉత్పన్నమగుచున్నవి. ఆ ప్రాణులు తమ తమ కర్మ పూర్తికాగానే పాత దేహములను త్యజించి క్రొత్త శరీరములను ధరించుచున్నవి. ఈ సత్యమెఱుంగక అజ్ఞాని తన బంధువులు, శాశ్వతముగ తన వెంట యుందురని భ్రమించి వారి రక్షణయందే కాలము గడుపుచున్నాడు.

పుత్రకళత్రాదులకు కలిగిన సుఖదుఃఖములు తనకు గలిగినట్లుగనే భావించి అశాంతి పాలగుచున్నాడు. వారిని తృప్తిపరచుటకై ఎట్టి దుష్ట కార్యమున కైనను సంసిద్ధపడుచున్నాడు. తానుగాని, బంధ్వాదులుగాని ఎల్లకాలము జీవించి యుండరని ఎఱుగకున్నాడు. మరణసమయమున "తనవారు" అని తలచిన వారెవరును తన వెంట రారని అవివేకముచే గ్రహింపజాలకున్నాడు. తాను చేసిన పుణ్యమే, ధర్మమే, సత్కర్మయే శాశ్వతముగ తన వెంట నుండి రక్షించునని ఎఱుగక ప్రమత్తుడై, ప్రాపంచిక కార్యకలాపములందే దేహము కొరకే, బంధువుల కొరకే అమూల్యమగు నరజన్మను వృథా చేయుచున్నాడు. నిత్యసత్యమగు స్వాత్మ కొరకు యత్నించుట లేదు.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! జాగ్రత్తగా విను. ఎవరిని చూచి నీవు మిగుల సంబరపడి పోవుచున్నావో, ఏ బంధుమిత్ర పుత్ర కళత్రాదులను గాంచి వారే నీ సర్వస్వమని భావించుచు వారి పోషణయే నీ లక్ష్యముగ పెట్టుకొన్నావో అట్టి

బంధుజనులు దేహావసాన సమయమున నిన్ను విడిపోవుదురు. అట్టివారిపై మమకారము, అభిమానము ఏల? నీ వెంట ఎల్లపుడు ఉండి నిన్ను రక్షించునది ఏదియో గ్రహించు. సత్పురుషులను, మహాత్ములను ఆశ్రయించి నిజవిషయమును తెలుసుకో. సత్యవస్తువగు బ్రహ్మమును దర్శించిన ఋషివరేణ్యుల, ఆత్మజ్ఞాన సంపన్నుల హితబోధల నాలకించు.

నీ కర్మయే ఎల్లపుడు నీ వెంట వచ్చునని తెలుసుకో. పాపకర్మ వలన బాధ, పుణ్య కర్మ వలన సౌఖ్యము కలుగునని గ్రహించు. పుణ్యధనమును, జ్ఞానధనమును సంపాదించి పరమసుఖ శాంతులను అనుభవించు. తరించు.



పుణ్యకర్మను పెంచి
పాపకర్మను త్రుంచి
నిర్మలత్వము పొందు మనసా
సాధనంబున కలుగు
హృదయ శుద్ధిచె నీకు
జ్ఞానంబు చేకూరు మనసా. 33

మనుజుడు సుఖముగా జీవించుటకు గతకాలములో చేసిన ఋణమును ఇప్పటి ధనసంపాదనచే తీర్చివైచి, కొంత పైకమును నిలువ చేసుకొనవలెను. అప్పుడే అతడు ఋణవిముక్తుడై సుఖసంతోషములతో జీవించును.

అదే విధముగ ముముక్షువైనవాడు గతించిన కాలమందు తానేదైన పాప కార్యము చేసియున్నచో, అద్దానిని ఇప్పటి పుణ్య సంపాదనచే తొలగించుకొని చిత్తమును నిర్మలముగ ఒనర్చుకొనవలెను. పుణ్యకార్యములను, దైవ కార్యములను, ధర్మకార్యములను విరివిగ నిర్వహించుచు ఆత్మ జ్ఞానమును సంపాదించవలెను. ఆత్మజ్ఞానప్రభావముచే అతనికి బంధ విముక్తియు, బ్రహ్మానందము, మోక్షసుఖము సంప్రాప్తించగలవు.

కనుక ఓ మనస్సా! ఓ సాధకుడా! శ్రద్ధాభక్తి ప్రపత్తులతో మహనీయుల సద్బోధలను శ్రవణము చేయుము. స్వస్వరూపజ్ఞానము నొందుటకై ప్రథమమున హృదయమును పరిశుద్ధము చేసుకో. పుణ్యకర్మలను వృద్ధిచై.. పుణ్యబలముచే, దైవబలముచే జన్మాంతర పాపరాశిని, దుస్సంస్కారములను రూపుమాపుకో. చిత్తమును దైవసంస్కారయుతముగ గావించుకో.

యమనియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యానరూప యోగ సాధనను నిష్ఠతో సలుపు. దైవకృపను, సద్గురు అనుగ్రహమును పొంది సమాధి సుఖమును, స్వాత్మానందమును ఆస్వాదించు.

లౌకిక పేరుప్రతిష్ఠలకై, ప్రాపంచిక భోగ్యపదార్థములకై మహత్తరమైన మానవజన్మను వ్యర్థపర్చకు. నీ జన్మలక్ష్యమగు ఆత్మ సాక్షాత్కారము నొందుటకై తీవ్రసాధనచేయుము. భక్తివైరాగ్యముల నవలబించి హృదయశుద్ధిని, జ్ఞానసిద్ధిని బడసి సాక్షాత్ దైవస్వరూపుడవై విరాజిల్లు. జన్మను సార్థకము చేసుకో.



సంసార బాధతో
తల్లడిల్లుచు నుండి
తాప మొందగనేల మనసా
బాధ లెవ్వియు లేని
ఆత్మయే నీవని
అనుభూత బడయుమూ మనసా. 34

స్వప్నమందలి విషమ పరిస్థితులచే బాధపడువానికి మేలుకొనుట ఒక్కటియే తద్దుఃఖ నివారణమునకు ఏకైక ఉపాయమై యున్నది. మేలుకొనుటతో ఆ స్వప్నమనుజుని దుఃఖములన్నియు నిర్మూలమగుటయే కాక ఎంతయో శాంతి లభించును. అలాగుననే ఈ ప్రపంచమున సంసార దుఃఖములచే, కర్మ పరంపరచే తల్లడిల్లుచున్న మానవునకు తరణోపాయము ఏది? సంసార తాపముల నుండి, జనన మరణ దుఃఖ ప్రవాహమునుండి వినిర్గతుడగుటకు సులభోపాయ మేది? పూర్ణశాంతికి దారి ఏది? అని యోచించినచో దేహాభిమానమును తొలగించుకొనుటయే, ఆత్మానుభూతిని సంపాదించుటయే ఆ సులభోపాయమని తెలియగలదు. ఆత్మప్రబోధము నొందిన తక్షణమే మానవుని జన్మాది సంకటములన్నియు పూర్ణముగ నివారింపబడును. బాధారహితుడై, దుఃఖనివృత్తుడై, అతడు స్వాత్మదేశమున పరమసుఖశాంతులను అనుభవించును.

కావున ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రతతో ఆలకించు. అజ్ఞానజనిత సాంసారిక క్లేశముల నుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రయత్నించు. మూఢత్వమును, అవిద్యను పారద్రోలు. సద్గురుదేవుని పాదపద్మములను సురక్షితమైన నౌకను ఆశ్రయించి సంసార సాగరమునుండి వెలుపలకు రా. అల్ప సుఖము కొరకై, క్షణికానందము కొరకై దృశ్యవస్తువులను అభిలషించకు. వాటి వలన మొదట నీకు ఆవగింజంత సుఖము కలిగినట్లు తోచినప్పటికిని, వెను వెంటనే పర్వతాకారమంత దుఃఖము మీదపడనున్నట్లు వివేకముతో గ్రహించు. ప్రతిబింబ సుఖములకై ఏల ప్రాకులాడు

తున్నావు? బింబ సుఖమునకై, శాశ్వతానందమునకై, ఆత్మసుఖమునకై దృఢ యత్నము సలుపు. తీవ్రవైరాగ్యము, భక్తి కలిగి జ్ఞానము సంపాదించు. స్వస్వరూప సాక్షాత్కారమొంది సంసారతాపములనుండి, భవరోగమునుండి, జనన మరణవ్యాధి నుండి విడుదల కా. చిద్రూపుడవై దుఃఖరాహిత్యమును, అనంతానందమును అనుభవించు. ధన్యుడవు కా.



ఇలలోన విద్యలు
ఎన్నియో యున్నను
దుఃఖాన్ని బాపవూ మనసా
దుఃఖమును పోగొట్టు
ఏకైక సాధనము
పరమార్థ విద్యయే మనసా. 35

ఈ జగత్తునందు దృశ్య పదార్థములను గురించి తెలియజేయు విద్య లెన్నియో గలవు. ఖగోళవిద్య, భౌతికవిద్య, గణితవిద్య, సాంఘికవిద్య- ఇట్లు పలురకములైన విద్యలున్నప్పటికిని అవన్నియు మనుజునకు భుక్తిని ఒసంగ గలవే గాని ముక్తిని ఒసంగజాలవు. అల్పానందమును, అల్ప సంతుష్టిని ఇవ్వగలవే గాని పూర్ణసుఖమును, పరిపూర్ణసంతుష్టిని, శాశ్వతశాంతిని ఇవ్వజాలవు, మనుజుని జన్మమృత్యు చక్రము నుండి తప్పించజాలవు, సంసార రోగము నుండి, భవసాగరము నుండి విముక్తుని చేయజాలవు. ప్రాపంచిక విద్యలన్నియును మానవునకు పరిమితమైన లౌకికజ్ఞానమును, పరిమితమైన సుఖమును ప్రసాదించగలవేగాని, స్వస్వరూప జ్ఞానమును, పూర్ణవిజ్ఞానమును, సంపూర్ణ దుఃఖనివృత్తిని ప్రసాదించ జాలవు. జీవుని పుట్టుక చావులనుండి, సంసార దుఃఖముల నుండి తప్పించు విద్య ఒక్క ఆత్మవిద్యయే, బ్రహ్మవిద్యయే అయియున్నది. అట్టి దైవ విద్యను, పరమార్థ విజ్ఞానమును, స్వాత్మ సాక్షాత్కారమును సంపాదించిననే నరుని సమస్త దుఃఖములు తొలగిపోయి నిత్యశాంతి, అలౌకికానందము, ముక్తి లభించగలవు.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రబుద్ధితో విను- కేవలము లౌకిక విద్యలతో సంతుష్టినొందకు. పారమార్థికవిద్యను, అమరవిద్యను, దైవవిద్యను కూడ అభ్యసించు. నీ యొక్క సమస్త దుఃఖములను పోగొట్టునటువంటి, నీకు భవరోగ విముక్తిని కలిగించునటువంటి, పూర్ణశాంత్యానందములను ప్రసాదించునట్టి

ఆత్మవిద్యను అభ్యసించుటకే నీ జీవితమున ప్రాధాన్యత నొసంగు. ప్రాపంచిక విద్యల కొరకే శక్తివంతములైన బాల్య యవ్వనములను, అమూల్యమైన నరజన్మను ఏల వృథాపరచుచున్నావు? నిన్ను తరింపజేయజాలని విద్యవలన నీకెట్లు పూర్ణశాంతి చేకూర గలదు? ఇకనైనను వివేకవంతుడవు కా.

మృత్యుబాధల నుండి, జన్మాదిక్లేశములనుండి తప్పించునట్టి అమరవిద్యను అభ్యసించు. ఆత్మజ్ఞాన ధనులైన సద్గురువును, మహాత్ములను త్రికరణశుద్ధిగా సేవించుచు, వారినుండి బ్రహ్మవిద్యను, అధ్యాత్మవిద్యను నేర్చుకో. మోక్షానందమును నీవు అనుభవించుచు, ఇతరులు కూడ అట్టి మహత్తరమైన ఆనందము ననుభవించులాగున కృషి సలుపు. జన్మను చరితార్థము చేసుకో.



స్వప్నమున ఎన్నియో
దుఃఖంబు లున్నను
మేల్కాంచి నవుదేవి మనసా
సంసార దుఃఖాలు
ఆత్మానుభూతిచే
తొలగిపోవును ఓయీ మనసా. 36

సర్పభ్రాంతివలన కలుగు భయము త్రాడుయొక్క వాస్తవ స్వరూపమును తెలుసుకొనుట వలన తొలగిపోవును. త్రాడుయొక్క జ్ఞానము కలుగగానే సర్పభీతి తొలగిపోయి శాంతి చేకూరును. అపుడు దుఃఖమునకు, కంగారుకు అవకాశమే యుండదు.

స్వప్నమున మనుజుడు పెక్కు సంఘటనలను గాంచుచుండును. కల యందు ఒక్కొక్కపుడు ఆకలితో, దప్పికతో, బాధపడుచున్నట్లు, ఇంకొక్కపుడు పై నుండి క్రిందపడినట్లు, మరొకపుడు తానే మరణించినట్లు గాంచుచుండును. స్వప్న మనుజుడు మేలుకొనినచో ఈ దుఃఖ సమూహమంతయు అదృశ్యమగును. అత్తఱి అతడు స్వప్న దుఃఖములు, స్వప్నము అంతయు మిథ్య అని చక్కగ ఎఱగ గలుగును.

అదే ప్రకారముగ మానవుడు జాగ్రదవస్థయందు పెక్కు సాంసారిక దుఃఖములను అనుభవించుచున్నాడు. ఒకానొక జడమైన దేహములో బంధింప బడి, పుట్టుకచావులకు లోనగుచు, వార్ధక్యబాధలతో, రోగబాధలతో సతమతమగు చున్నాడు. అమ్మనుజుని సంకటములన్నియు తొలగిపోవుటకు ఏకైక ఉపాయము గలదు. ఆత్మానుభూతిని, స్వస్వరూపదర్శనమును బడయుటయే ఆ ఉపాయము. ఆత్మసాక్షాత్కారముచే నరునకు దుఃఖనివృత్తి యగుటయే కాక పూర్ణశాంతి సుఖములు కలుగును.

ఈ జగత్తు మిథ్యాస్వరూపముగా, కల్పిత మాత్రముగా తోచును. లేనట్టి దృశ్యముచే ఆత్మజ్ఞాని ఎట్లు దుఃఖములను పొందగలడు? అతనికి కేవలము బ్రహ్మానందమే అనుభవమునకు వచ్చుచుండును.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రదృష్టితో ఆలకించు. నీ దుఃఖములన్నిటకి కారణము నీ పూర్వజన్మ కర్మయే. ఆ కర్మ వలననే నీకు జన్మాది వికారములు, మరణదుఃఖము, వార్ధక్యదుఃఖము, వ్యాధిదుఃఖము కలుగుచున్నవి. దుఃఖరాశికి మూలభూతమైన కర్మను తొలగించుకో. సత్కర్మచే పాపకర్మను నిర్మూలించుకో. చిత్తశుద్ధిని సంపాదించి జ్ఞానప్రాప్తిని పొందు. ఆత్మధ్యాన విచారణాదులను సలిపి బ్రహ్మమును సాక్షాత్కరించుకో. ఆత్మానుభూతిచే సంసారదుఃఖములనుండి, భవరోగమునుండి విముక్తుడవు కా. నరజన్మను సార్థకమొనర్చుకో.



పరిపూర్ణమైనట్టి
ఆనందమంతయు
లోననే కలదు ఓ మనసా
బాహ్యదృష్టిని వదలి
లోని దృష్టిని బడసి
ఆనంద మొందుమూ మనసా. 37

జీవుడు యథార్థముగ ఆనందస్వరూపుడు, సద్రూపుడు, చిద్రూపుడు. కాని అజ్ఞానవశమున దేహాదులతో అభిమానమొంది వాటికి కలుగు దుఃఖాదులు తనకే కలిగినట్లుగ భావించి వ్యథల నొందుచున్నాడు. ప్రాణధర్మములగు ఆకలి దప్పులతో, మనోధర్మములగు శోకమోహములతో, దేహధర్మములగు జనన మరణములతో తాదాత్మ్యమొంది పెక్కు దుఃఖములను అనుభవించుచున్నాడు. స్వప్న దృశ్యమువలెనే జాగ్రత్ దృశ్యము కూడ మిథ్య. కల్పితము అని ఎఱుంగక కనుపించు భోగ్యపదార్థములను పొందుటకై పరుగులిడుచున్నాడు. ప్రాపంచిక పదార్థములయొక్క ఆర్జన, సంరక్షణలచే అతనికి పూర్ణానందము కలుగకపోగా వాటి వియోగముచే బాధాతప్త హృదయుడగు చున్నాడు. బాహ్యదృష్టి వలననే, అనాత్మదృష్టి వలననే, తాను కాని శరీరము తాను అని భ్రమించుటవలననే నరుడు పరిపూర్ణశాంతినిగాని, సౌఖ్యమునుగాని పొందజాలకున్నాడు. శ్రవణ స్పర్శన దర్శనాది అభిలాషనుండి, ఇంద్రియ విషయములనుండి, బాహ్య దృష్టి నుండి విడివడి మనుజుడు ఎపుడు అంతర్ముఖుడగునో, ఎపుడు హృదయమందు వెలయుచున్న స్వాత్మనుగాంచునో అపుడే అతడు పరిపూర్ణానందమును, ఆత్మ సుఖమును, అవిచ్ఛిన్నసుఖమును, త్రెంపులేని ఆనందమును అనుభవించగలడు.

కావున ఓ మనస్సా! నీ బుద్ధిని ఏకాగ్రపరచి శ్రద్ధతో నాలకించు. ఆనంద మంతయు నీలోనే కలదు. వాస్తవముగ నీవు పరమసుఖస్వరూపుడవు. కాని అవిద్యావశమున అద్దానిని మరచి అల్పసుఖములకై, క్షణిక సుఖములకై, చిల్లర

సుఖములకై బాహ్యప్రపంచమున తిరుగుచున్నావు. తత్ఫలితముగ నీకు నిర్మల సుఖము లభించకపోగా, పెక్కు సాంసారిక దుఃఖములను కొనితెచ్చుకొనుచున్నావు. ఇకనైనను వివేకముతో యోచించు. నీ నిజస్వరూపమును గుర్తెరుగుటకు కృషిసలుపు. సద్గురువును ఆశ్రయించు. దైవస్వరూపులగు మహనీయులను భక్తిప్రపత్తులతో సేవించు. వారి సద్బోధలను ఆచరణయందుంచు. తీవ్రవైరాగ్యమును, ముముక్షుత్వమును చేబట్టు. సాధన చతుష్టయ సంపత్తిని సంపాదించు. గురుకీలకముల తెలుసుకొని, బ్రహ్మ విచారణను సలుపు. అఖండాత్మజ్ఞానమును బడసి పరిపూర్ణానంద స్వరూపుడవై భగవత్స్వరూపుడవై విలసిల్లు. నీయొక్క పుట్టుకను చరితార్థము చేసుకో.



విషయభోగాలను
అనుభవించిన కొలది
పెరుగుచున్నది ఆశ మనసా
వైరాగ్యమును బూని
విషయాల నరికట్టి
ఆత్మానుభవమొందు మనసా. 38

చిన్న చిన్న పాత్రలలోని నీరు కొలదికాలమునకే ఇగిరిపోవును. కాని సముద్ర మందలి జలము మాత్రము స్థిరముగా ఉండును. అదే ప్రకారము ఇంద్రియ సుఖములు, విషయభోగములు అల్పకాలము మాత్రమే నరునకు అనుభూతమగును. తదుపరి అవి అదృశ్యమైపోవును. కాని ఆత్మసుఖము, బ్రహ్మానందము ఎల్లకాలము ఉండునది. నిత్యమైనది. నిర్మలమైనది, దుఃఖము లవలేశము కూడ లేనట్టిది.

ఈ సత్యమెఱుంగక అజ్ఞాని చంచలములు, దుఃఖమిశ్రితములు అగు విషయభోగ సంపాదనకొరకే తన యవ్వనమును, జన్మను వృథాపరుచుచున్నాడు. దృశ్యభోగానుభవముచే అతనికి పూర్ణసంతృప్తి కలుగకపోగా, ఇంకను విషయాశ పెరుగుచున్నది. ఆశాపాశముచే, తృష్ణారజ్జువుచే బంధింపబడి అతడు శబ్ద స్పర్శాది ఇంద్రియ భోగములకై తన శక్తిని, ఆయువును వ్యర్థపరుచుచున్నాడు. నిప్పులో నేయి వేసినపుడు అగ్నిజ్వాల ఏమాత్రము తరుగక ఇంకను వృద్ధియగునట్లు, విషయానుభవముచే అతని కోరికలు, భోగవాసనలు క్షీణించకపోగా ఇంకను పెరిగిపోయి కడకు అవి మనుజుని అశాంతిపాలు చేయుచున్నవి.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! విను. విషయాభిలాషను త్యజించు. తీవ్రవైరాగ్యమును చేబట్టు. ప్రాపంచిక భోగానుభవము వలన నీకు కలుగు సుఖము క్షణికము, అల్పము. అంతియేకాక అద్దానిచే నీవు విషయవాసనల వలన బంధితుడవై

"పునరపి జననం పునరపి మరణం" అనురీతి జన్మచక్రమున, కర్మచక్రమున తగుల్కొనెదవు. జాగరూకుడవుకా. పూర్ణశాంతి, సంపూర్ణానందము ఎచటగలదో మహాత్ములను వినయ విధేయతలతో ప్రశ్నించి తెలుసుకో. ఆనందసాగరుడగు భగవంతుని ఆశ్రయించు.

దైవభక్తిని పెంపొందించుకో. జడమగు శరీరము నాశ్రయించుకొనియున్న కులగోత్ర నామరూపములందును, గృహస్థాశ్రమాదికమందును, ధన బంధ్వాదులందును, అహంకార మమకార అభిమానములను వదలిపెట్టు. త్రికాలాబాధ్యమును, అఖండబోధస్వరూపమును అగు నీ స్వాత్మను జపధ్యాన విచారణాదుల ద్వారా తెలుసుకో. స్థితప్రజ్ఞుడవై పరమశాంతిని పొందు. సుఖించు.



దేహాది వస్తువుల
అందచందములు చూచి
ఉబ్బి పోవగనేల మనసా
త్వరితముగ అవియన్ని
మట్టియై పోవునని
వేగముగ తెలిసికో మనసా. 39

పంచమహాభూతములతో కూడిన ఈ జగత్తుయంతయును సృష్టికి పూర్వము లేదు. కల్పాంతమున ఉండబోదు. మధ్యలో కనుపించినప్పటికిని అది నిత్యసత్యము కాజాలదు. అది మిథ్యయే యగును. ఈ ప్రపంచమంతయు స్వప్నదృశ్యమువలె మధ్యలో కనుపించి కొంతకాలమునకు లయమై పోవుచున్నది.

అట్టి కల్పిత జగత్తునందలి మిథ్యాప్రపంచమందలి అసత్పదార్థములగు దేహాదుల యొక్క సౌందర్యమును, రమణీయతను గాంచి ఓ మనస్సా! ఓ మానవుడా! ఏల మురిసిపోతున్నావు? వార్ధక్యము రానంతవరకే, రోగములు మీదపడనంత వరకే, ఆయువు పూర్తికానంతవరకే ఈ శరీర సౌందర్యము ఉండునని వివేకముచే గ్రహించు. అంతియేకాని అజ్ఞానివలె మూఢత్వము నొందకు. నీటిబుడగలవలె చంచలములైన దేహమందు, సంపదలందు, నామ రూపము లందు విశ్వాసము ఉంచకు. నీ యొక్క భౌతిక శక్తిని, లౌకిక విద్యా వైదుష్యమును, ప్రాపంచిక కీర్తి ప్రతిష్ఠలను యవ్వనమును, ధనరాశిని, బంధు కోటిని చూచి అహంకరించకు. ఆయా పదార్థములన్నింటినీ కాలము, మృత్యువు ఒక్కక్షణములో హరించివేయగలదు, అదృశ్యము చేయగలదు, మట్టిలో కలిపి వేయగలదు. కాలము గ్రసించనటువంటి పదార్థమేదియు ఈ జగత్తునందు లేదని తెలివితో గ్రహించు. విజ్ఞుడవై కాలమునకు లోబడనటువంటి, శాశ్వతమైన పదార్థమేదియో తెలుసుకొని, అద్దానిని పొందుటకై దృఢయత్నము సలుపు. నశ్వర దేహము యొక్క క్షణికములైన బాహ్యవస్తువుల యొక్క అందచందములను చూచి

ఉబ్బిపోకు, నిత్యమై, సనాతనమై, సత్యమై, అవినాశమై, అచ్ఛేద్యమై విరాజిల్లు తున్న నీ ఆత్మను తెలుసుకొనుటకు బద్ధకంకణుడవు కా. భగవద్భక్తి, గురుభక్తి, విశ్వమానవ ప్రేమ, సర్వభూతదయ, అహంకారరాహిత్యము, వినయము అలవరచుకో, కామాది శత్రువులను రూపుమాపు. ధ్యానాభ్యాసముచే వేగముగా బ్రహ్మానుభూతిని సంపాదించు. సర్వాత్మ స్వరూపుడవై, చిత్స్వరూపుడవై, పరమా నందస్వరూపుడవై విరాజిల్లు. కృతకృత్యుడవు కా.



పాశంబు గైకొని
యమదూత లేతెంచ
రక్షించు వారెవరు మనసా
జీవించి యున్నపుడె
గురుపాదముల బట్టి
కైవల్యమును పొందుమో మనసా. 40

శరీరము ముడుతలు పడినను, తల నెరసిపోయినను, దంతములు ఊడి పోయినను, కఱ్ఱను చేతబట్టుకొని శ్రమతో నడుచుచున్నను, ముసలివాడైనను, శక్తిహీనుడైనను, ధనహీనుడైనను అజ్ఞాని దేహాత్మభావనను, దృశ్య పదార్థము లందలి భోగాభిలాషను వదలజాలకున్నాడు. మనస్సునందు విషయవాసనలను నింపుకొని అశాంతితో బాధపడుచున్నాడు. బంధ్వాదులు తనను గౌరవించుట లేదని, తన మాటను ఎవరును ఆదరించుట లేదని చింతించుచు మనోవ్యథ నొందుచున్నాడు. అవసాన కాలమున మృత్యుపాశమును గైకొని యమదూతలు వచ్చినపుడు అమ్మనుజుని రక్షించువారెవరు? నరకబాధల నుండి అతనిని తప్పించు వారెవరు? నరకలోకవాసము పూర్తయిన పిదప ఏ అధోలోకములోనో కర్మదేవతలచే విసిరివేయబడినపుడు అతనిని కాపాడువారెవరు?

కనుక ఓ మనస్సా! చక్కగా విచారణ సలుపు. అజ్ఞానము వలన, ఆశాపాశము వలనకలగు ఘోరదుర్గతులను గురించి ముందుగనే యోచించు. మరలమరల మృత్యుబాధల నుండి తప్పించుకొను మార్గము కొరకై అన్వేషించు. జీవితమందలి ప్రారంభదశయందే, బాల్యయవ్వనకాలములందే నిన్ను శాశ్వతముగ రక్షించునట్టి భగవంతుని శరణుపొంది. సద్గురువుయొక్క పాదపద్మములను ఆశ్రయించు. సంసార దుఃఖముల నుండి, జన్మపరంపర నుండి విముక్తుడగుటకు దైవసాధన సలుపు. మితాహారము గైకొనుచు, మితవ్యవహారాలు సలుపుచు భగవచ్చింతనాపరుడవుకా. ఆత్మస్వరూపులేయగు తోటి ప్రాణులను

కరుణతో ఆదరించు, వారికి సేవచేయి. శరీరము ఆరోగ్యవంతముగ, శక్తివంతముగ ఉన్నపుడే నీ జీవిత లక్ష్యములను సాధించు. ధ్యానబలముచే జ్ఞానసిద్ధిని బడసి స్వస్వరూప సాక్షాత్కారమొందు. నరకబాధలను, పునర్జన్మ ప్రాప్తిని అంతమొందించు. కైవల్యమును పొందు. బ్రహ్మధామమున, మోక్ష సామ్రాజ్యమున సుఖశాంతులతో శాశ్వతముగ జీవించు. చిదాకాశస్వరూపుడవై తేజరిల్లు.



దైవచింతనలేక
నిమిషంబు గడిచిన
వ్యర్థమే యగును ఓ మనసా
సావధానుండవై
ఇకనైన నీ విపుడు
దైవాన్ని చింతించు మనసా. 41

జీవితము నీటిబుడగవలె క్షణికమైనది. ఏ నిముషమున ఆయువు పూర్తగునో తెలియదు. తామరాకుపైన గల నీటిబొట్టువలె చపలమైన జీవితము పూర్తికాక మునుపే మానవుడు జన్మలక్ష్యమగు స్వస్వరూపసాక్షాత్కారమునుసాధించి వేయవలెను. అంతియే కాని అస్థిరమగు జీవితమును విశ్వసించి, భవిష్యత్తులో, వార్ధక్యములో ఎపుడో దైవసాధన చేయవచ్చునని తలంచి అజాగ్రత్త వహించరాదు.

పుణ్యకార్యములను, ధర్మకార్యములను, గురుకార్యములను 'రేపు రేపు' అని వాయిదా వేయరాదు. తక్షణమే నిర్వహించవలెను. దేహము అనిత్యము, అశాశ్వతము, చంచలము అని బాగుగ గ్రహించి శాశ్వతము, నిత్యము అగు ఆత్మను పొందుటకే కృషిసలుపవలెను. నిరంతరము దైవచింతన, భగవద్ధ్యానము, ఆత్మవిచారణ గావించుచు అమూల్యమగు జీవితకాలమును సద్వినియోగ పరచుకొనవలెను.

ఒక నిముషమునుకూడా భగవచ్చింతన లేకుండగ వ్యర్థపరుపరాదు. మాటి మాటికిని, క్షణక్షణమునకు స్వస్వరూపమును, దైవస్వరూపమును స్మరించుచు అభ్యాస బలముచే నిరంతరాత్మానుభూతిని సంపాదించవలెను.

ఓమనస్సా! వినుము. చంచలమైన ఆయువునందు నమ్మకమునుంచకు. 'ఇంకను మున్ముందు పెక్కుకాలము జీవించెదను. అపుడు ఆధ్యాత్మికసాధనను చేసెదను' అని మూర్ఖత్వముతో పలుకకు. రోగబాధలు, కుటుంబబాధలు, వార్ధక్యబాధలు మీద పడక మునుపే దైవచింతనాపరుడవు కా.

సావధానచిత్తుడవై, వివేక వైరాగ్య సంపన్నుడవై, శ్రద్ధాభక్తి వినయములతో బాల్యయవ్వన కాలమునుండియే సద్గురువును, మహాత్ములను సేవించు, వారి జ్ఞానబోధలను ఏకాగ్రబుద్ధితో ఆలకించు. ఆత్మబోధను నిరంతరము మననము చేయుచు, అద్దానిని నిత్యజీవితమున అనుష్ఠించు. ఒక్క నిముషమునుకూడా నశ్వర దృశ్యచింతనయందు వృథాచేయకు. శాశ్వత పరమాత్మను గూర్చి జపధ్యానాదులను సలిపి, స్వాత్మసాక్షాత్కారమొంది కృతార్థుడవు కా. శాశ్వత సుఖశాంతులను అనుభవించు.



కన్ను బాగున్నపుడె

కాలు బాగున్నపుడె

"నేనెవరొ" తెలిసికో మనసా

అంగంబు లన్నియు

శిథిలంబులు కానపుడె

దైవకార్యము చేయి మనసా. 42

అజ్ఞానము వలన జీవుడు దేహేంద్రియమనోబుద్ధులతో తాదాత్మ్యము నొందినందువలననే అతడు జనన మరణాది క్లేశములను అనుభవించుచున్నాడు.

ఈ జన్మాది సంకటముల నుండి, భవరోగము నుండి విముక్తుడగుటకు అతడు దేహము ఆరోగ్యవంతముగ,శక్తివంతముగ ఉన్నపుడే దైవసాధన చేసి కృతార్థుడు కావలెను. దృశ్యవిషయములయెడల, శబ్దస్పర్శాది ఇంద్రియార్థముల యెడల వైరాగ్యము కలిగి అకుంఠిత భగవద్భక్తి విశ్వాసములను అలవరచుకొని ఆత్మోన్నతిని సంపాదించవలెను.

విషయోన్ముఖములైన నేత్రాది ఇంద్రియములను భగవదున్ముఖముగ, దైవోన్ముఖముగ మళ్లించవలెను. భగవానుని దివ్యమంగళ విగ్రహమును, మహాత్ములను సందర్శించుటయందే, గీత, ఉపనిషదాది పారమార్థిక గ్రంథములను అధ్యయనము చేయుటయందే నేత్రములను వినియోగించి వాటిని సద్వినియోగ పరచుకొనవలెను.

శ్రవణశక్తి బాగుగ ఉన్నపుడే భగవద్విషయములను, ఆధ్యాత్మిక రహస్యములను ఆలకించి శ్రవణేంద్రియమును సార్థకపరచుకొనవలెను. పుణ్యక్షేత్రములలో సంచరించుట యందు, భగవదవతారమూర్తులను, ఆత్మజ్ఞానులను సేవించుట యందు దేహమును, మనస్సును వినియోగించవలెను. అవయవములు,దేహము శిథిలములు కాకమునుపే తీవ్ర దైవసాధన చేయవలెను. అత్తరి బుద్ధి, మనస్సు

నిర్మలములై, దైవమయములై జీవునకు పూర్ణశాంతి కలుగును. ఆత్మధ్యానా భ్యాసముచే, బ్రహ్మాభ్యాసముచే జీవుడు సాక్షాత్ శివస్వరూపుడై చెన్నొందగలడు.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! శ్రద్ధతో నాలకించు. కన్ను, కాలు, శరీరము, ఆరోగ్యము, ఆహారాది సదుపాయములు చక్కగా వున్నపుడే నీవెవరవో తెలుసుకో,నీ నిజస్వరూపమును గ్రహించుటకు ప్రయత్నించు. దేహమనునావ శిథిలము కాక మునుపే భవసాగరమును, సంసారసాగరమును దాటివేయి. ఆలసింపకు, దైవకార్య తత్పరుడవు కా. క్షణికములైన లౌకిక భోగ్యవస్తువుల కొరకై విలువైన నరజన్మను వృథాగావించకు. ప్రాపంచిక నామ రూపములం దాసక్తిని విడనాడు.గడచిన జన్మలవలెనే ఈ జన్మనుకూడ వ్యర్థపర్చకు. దృఢ చిత్తముతో ఇంద్రియములను సంయమమొనర్చు. అనన్యభక్తి తీవ్రవైరాగ్యము చేబూని ఆత్మ విచారణ సలుపు. సాధనాతిశయముచే నీవాస్తవ స్వరూపమగు చిదాత్మయందు పరిపూర్ణ శాంతి సౌఖ్యములను అనుభవించు. జన్మను ధన్యమొనర్చుకో.



కష్టాలలోనైన
నష్టాలలోనైన
సత్యంబు తప్పకూ మనసా
సత్యధర్మాలను
శ్రద్ధతో పాటించి
శ్రేయస్సు బడయుమో మనసా. 43

భూమిపై రాత్రింబగళ్ళు ఏర్పడుచున్నప్పటికిని అది తన స్వధర్మమగు పరిభ్రమణమునువీడుటలేదు. ఒకపుడు ప్రకాశము, మరొకపుడు చీకటి తనపై యున్నప్పటికి భూమి తన సత్యప్రవర్తనను, భ్రమణమును విడనాడుట లేదు.

అదే ప్రకారముగ ఓ ఆధ్యాత్మిక సాధకుడా! ఓ మనస్సా! జీవితమందు సంభవించు కష్టనష్టములనుగాని, సుఖదుఃఖములనుగాని, మానావమానములను గాని గాంచి నిరుత్సాహపడకు. నీసాధనను వదలకు. సత్యమార్గమునుండి మరలకు. స్వధర్మమగు ఆత్మధ్యానమును, దైవచింతనను వీడకు. పరమసత్యస్వరూపమగు బ్రహ్మమును విస్మరింపకు. శ్రద్ధావిశ్వాసములతో, అఖండధైర్యముతో సత్య మార్గమున, ధర్మమార్గమున పయనించు. నీ ధర్మాచరణయే, నీయొక్క సత్య సంధతయే, నీ యొక్క అనన్యభక్తియే నిన్ను ఎల్లవేళల సంరక్షించును, గొప్ప శ్రేయస్సును ప్రసాదించును.

ప్రాపంచిక విషయభోగములు మొదట సుఖకరములుగ తోచినప్పటికిని, అంతమున అవి దుఃఖప్రదములే యగుట వలన నీవెన్నడు దృశ్యమందు ఆసక్తిని కలిగియుండకు. పారమార్థిక సాధన, యమనియమాది యోగమార్గము ప్రథమమున ఒకింత కష్టతరముగ ఉన్నట్లు అగుపడినను, మున్ముందు అనంతానందమును, చిదానందమును ఒసంగుట వలన ఏక్షణమందును ధ్యాన సాధనను, దైవసాధనను వీడకు, నింతరాత్మనుసంధానపరుడవు కా. మిథ్యా

స్వరూపమగు జగత్తునందు,నామరూపములందు వైరాగ్యము నలవరచుకో. నిత్య సత్యమగు బ్రహ్మమునందు, భగవంతునియందు అచంచల భక్తిని, విశ్వాసమును పెంపొందించుకో. చిత్తమునకు హితబోధచేసి, ధ్యానశక్తిచే అద్దానిని బ్రహ్మా కారముగ ఒనర్చి, పరమానందమనుభవించు, జన్మను సఫలీకృతమొనర్చుకో.



ఒక్క ప్రాణికి అయిన
మేలు చేకూర్చుటె
దేవదేవుని పూజ మనసా
భూతసేవయె దైవ
సేవగా భావించి
హితము చేయుము ఓయి మనసా. 44

గంగానదీ ప్రవాహముయొక్క తీరమువెంబడి పెక్కు పుణ్యక్షేత్రములు గలవు. అందు ఏ ఒక్కక్షేత్రమునందు ప్రవహించు గంగానదియందు స్నాన మొనరించి నప్పటికిని ఆ మనుజునకు గంగాస్నానము యొక్క పూర్ణఫలితము లభించును. సంపూర్ణస్నాన ఫలమునకై ప్రత్యేకముగ అతడు ఏ ఒకానొక క్షేత్రముకో వెళ్ళవలసిన పనిలేదు.

అదే ప్రకారముగ భగవానుడు అన్ని ప్రాణులందునుసమముగ వెలయు చున్నాడు. ఏ ఒక్కప్రాణికి మేలొనరించినను అది దేవదేవునకే చెందుటవలన అమ్మనుజునకు దైవసేవయొక్క, భగవత్పూజయొక్క సంపూర్ణఫలితము సంప్రాప్తించును. ప్రాణికోట్లకు చేయుసేవయే పరమేశ్వరునకు గావించుసేవ యగును.

ఏ ఒక్కజీవికి హాని కలిగించినను అది దైవము యెడల అపచారమొనర్చినట్లే కాగలదు. అద్దానివలన మనుజుడు పురోభివృద్ధిని బడయజాలడు. భగవత్కృపకు పాత్రుడు కాజాలడు. కనుక జనులు ఇతరులకు ఏ మాత్రముకీడుకలిగించక, పరహితతత్పరులై, సేవానిరతులై మెలగుచు దైవానుగ్రహమును బడసి పూర్ణసుఖశాంతులను, మోక్షానందమును అనుభవించవలెను.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! శ్రద్ధావిశ్వాసములతో విను. సర్వజీవరాసులలో విరాజిల్లుతున్న దేవదేవుని గాంచుటను అభ్యసించు. తోటి మానవులకు, తోటి

జీవులకు శక్తికొలది సహాయము చై. నీకు ధనమున్నచో సాధు సత్పురుషులకు, బీదలకు, అనాథలకు, వికలాంగులకు ధనసహాయము చై, వస్త్రదానము చై. నీకున్నంతలో తోటివానికి కొంతభాగమును ఒసంగు. జీవునకు చేయు సేవయే శివునకు ఒనర్చు సేవగా త్రికరణశుద్ధితో భావించి సేవాపరాయణుడవుకా. హనుమంతుని వలె సేవాభావమును, వినయవిధేయతలను అలవరచుకొని, అఖండ గురుభక్తి, దైవభక్తి గలిగి పరమశ్రేయమును సంపాదించు. చిత్తమును పరిశుద్ధముగ ఒనర్చుకొని, జ్ఞానసిద్ధిని బడసి దివ్యాత్మస్వరూపుడవై, చిదాకాశ స్వరూపుడవై, పరమానంద స్వరూపుడవై విలసిల్లు.



ద్రవ్యంబులో కొంత
దానధర్మములు చేసి
పుణ్యాన్ని ఆర్జించు మనసా
పుణ్యసంపాదనే
జ్ఞానసంపాదనకు
దారితీయును ఓయి మనసా. 45

జనులు క్రొత్తప్రదేశములకు ప్రయాణమైపోవునప్పుడు దారిలో తమకు అవసరమగునట్టి ఆహారధనవస్త్రాదులను వెంటనిడుకొని పోవుదురు. అట్లొనరించుట వలన వారి ప్రయాణము సుఖకరముగ జరిగి గమ్యస్థానమును సురక్షితముగ చేరగలరు.

అదేరీతిగ జీవుడు పరలోకప్రయాణము, మోక్షప్రయాణము గావించు నప్పుడు తన వెంట పుణ్యధనమును, జ్ఞానధనమును గైకొనిపోవలెను. అప్పుడే అతని మోక్షప్రయాణము సుఖవంతమై, శీఘ్రకాలములోనే అతడు ఆత్మసామ్రాజ్యమున ప్రవేశించును. అట్లుకాక తనవెంట పాపరాశిని, దుష్కర్మను వెంటగొనిపోయినచో మార్గమున జీవుడు దుఃఖములపాలగుటయే కాక గమ్యస్థానమును చేరజాలక బాధపడవలసివచ్చును.

కావున ఓ మనస్సా! బుద్ధిని ఏకాగ్రపరచి శ్రద్ధతో విను. జీవించియున్నప్పుడే పరలోకప్రయాణమునకు సర్వసన్నద్ధుడవుకా. ఆ ప్రయాణముఎప్పుడు ప్రారంభ మగునో తెలియనందున జీవిత ఆరంభదశయందే జాగరూకుడవు కా. పుణ్యసంపాదన, జ్ఞానసంపాదన గావించు. మోక్షయాత్రను సుఖకరమొనర్చుకో.

నీ ధనరాశిలో వీలయినంత భాగమును దానధర్మములకు పరహిత కార్యములకు, దైవకార్యములకు వినియోగపరచు. పుణ్యధనమును ఆర్జించు. లోభత్వమును, తృష్ణను, విషయాభిలాషను వదిలిపెట్టు. పాపసంచయముచే నీ

పరలోక యాత్ర దుఃఖకరముగ పరిణమించగలదు. కనుక పరపీడను, హింసను ఏమాత్రము దరికిచేర్చకు. పాపవాసనలను, దుష్టసంస్కారములను చిత్తమునుండి పారద్రోలు. పుణ్యకార్యాచరణచే, భగవద్భక్తిచే అంతరంగమును పాపరహితముగ, కామక్రోధాది కల్మషరహితముగ ఒనర్చుకో. చిత్తమును నిర్మలముగ చేసుకో. నిరంతర ధ్యానాభ్యాసముచే జ్ఞానధనమును సంపాదించు.

పుణ్యధనమును, జ్ఞానధనమును వెంటనిడుకొని, మోక్షప్రయాణము ప్రారంభించు. పారమార్థికసాధన సలుపు. నిరాటంకముగ, నిర్భయముగ స్వాత్మసామ్రాజ్యమున, బ్రహ్మధామమున ప్రవేశించి ఆత్యంతికశాంత్యానందములను అనుభవించు. ధన్యుడవు కా.



ఓంకారమంత్రమును
శ్రద్ధతో భక్తితో
జపము చేయుము ఓయి మనసా
ప్రణవజపముచేత
పాపరాశంతయు
భస్మమైపోవునూ మనసా. 46

ఇంటి యజమాని ఎంతవరకు ధనమును సంపాదింపగలిగి యుండునో, ఎంతవరకు తన కుటుంబవాసులను చక్కగ పోషించుచుండునో అంతవరకు అతని బంధువులు, కుటుంబస్థులు గృహస్థునిపై ప్రేమ, అభిమానము గలిగి వర్తించు చుందురు. వార్ధక్యమువలన గృహపోషకుడు ధనసంపాదన గావింపక శక్తీహీనుడైనపుడు ఆ సమయమున ఎవరును అతనిని గురించి విచారింపరు. అతని వృత్తాంతమును గూర్చి పట్టించుకొనరు. ముసలితనమున మానవుడు అశక్తతతో, రోగబాధలతో దుఃఖించుచు, జీవితములో తానేమి సాధించితిని అని చింతించుచు భారముగ కాలము గడుపును.

రాత్రింబగళ్ళు చెమటోడ్చి సంపాదించి ఎవరిని పోషించితినో, ఎవరికొరకై ఆహారనిద్రాదులనుకూడ సక్రమముగ పాటించక కృషిచేసితినో అట్టివారెవరును తనను ఆదరించకపోవుటను ప్రత్యక్షముగ గాంచి అతడు వ్యధలపాలగుచుండును.

కావున ఓ మనస్సా! ఓ మానవుడా! శ్రద్ధతో విను. ప్రాపంచిక కార్య కలాపములందే, దేహపోషణయందే, కుటుంబపోషణయందే నీ కాలమంతటిని వృథా చేయకు. నీ జన్మ లక్ష్యమేమిటో తెలుసుకో. పరిపూర్ణ సుఖశాంతులు నీకెట్లు లభించ గలవో చక్కగ విచారణ సలుపు. వ్యవహారమందును అపుడపుడు శాశ్వతపరమాత్మను, ఓంకారమును (ప్రణవమును) స్మరించుచు కాలము గడుపు.

బంధ్వాదులు , దృశ్యపదార్థములు ఏనాటికైనను కాలగర్భములో

లీనమైపోవునవియే అని నిశ్చయించి వాటియెడల మమకారమును, అభిమానమును కలిగియుండకు.

ధర్మపూర్వకముగ నీకర్తవ్యములను నెరవేర్చు. కర్తృత్వమును వదలిపెట్టు, భగవత్ప్రీత్యర్థము కర్మలను ఆచరించుచు దైవకృపకు పాత్రుడవు కా. దైవనామమును, ఓంకారమంత్రమును శ్రద్ధాభక్తులతో జపించు. మహాపుణ్యప్రదమైన ప్రణవజపముచేత నీ యొక్క జన్మాంతర పాపరాశియంతయు భస్మమైపోగలదు. చిత్తము నిర్మలమై జ్ఞానప్రాప్తికి అనుకూలముగ తయారగును. ధ్యానాభ్యాసముచే నీకు ఆత్మజ్ఞానము, మోక్ష సుఖము సంప్రాప్తించగలవు. జన్మ ధన్యము కాగలదు.



ప్రాణులన్నిటిలోన
పరమాత్మ సమముగా
వ్యాపించియున్నాడు మనసా
దైవదృష్టిచె నీవు
ఎల్ల ప్రాణులయందు
దయగల్గి యుండుమూ మనసా. 47

మేలుకొన్న మనుజుడే స్వప్న ప్రపంచమందలి గృహారామక్షేత్రాదులుగ, బంధ్వాదులుగ అభివ్యక్తమై చరాచరములందు ఎట్లు వ్యాపించియున్నాడో, అట్లే జాగ్రత్ప్రపంచమందలి స్థావరజంగమములందును, పశుపక్ష్యాదులందును, సర్వజీవులందును చైతన్యస్వరూపుడగు పరమాత్మ సమముగ వ్యాపించియున్నాడు. దైవములేని వస్తువు ఈ జగత్తున లేనేలేదు. చీమయందును, సింహమందును, కూలీవానియందును, రాజాధిరాజు యందును, పర్వతమందును, ఇంద్రలోక మందును వెయ్యేల అండపిండ బ్రహ్మాండమందును, భగవానుడు ఏకరీతిగ వెలయు చున్నాడు. ప్రాణికోటియందు అంతటను పుష్పమాలలోని దారమువలె- ఆత్మ దేవుడు అనుస్యూతముగ వ్యాపించియున్నాడు.

ఈ మహోన్నత సత్యమెఱింగి జనులు దైవదృష్టిని, ఆత్మదృష్టిని, జ్ఞానదృష్టిని పెంపొందించుకొని అన్ని ప్రాణులయందును ప్రేమ, దయ, ఉపకారస్వభావము గలిగి వర్తించవలెను. ఇతరులకు కలుగు సుఖదుఃఖములు తనకు కలిగినట్లుగనే భావించి తోటివారి దుఃఖమునుపోగొట్టి, వారికి సుఖమును, శాంతిని ప్రసాదించుటకే విజ్ఞులు కృషిసలిపి మహాత్ములై చెన్నొందవలెను. ఆత్మౌపమ్యదృష్టి వలన, సర్వభూతదయవలన మనుజునకు శాశ్వత శాంతి, పరమానందము సంప్రాప్తించగలవు.

కాబట్టి ఓమనస్సా! శ్రద్ధావిశ్వాసములతో మహర్షుల హితవచనములను అలకించు. శాస్త్రవాక్యములను శ్రవణముచై. దైవదృష్టిని చైతన్యాత్మ దృష్టిని, ఏకాత్మభావమును అలవరచుకో. దుఃఖప్రదమైన దేహదృష్టిని, శరీరాభిమానమును విడనాడు. ఏ ఆత్మభగవానుడు నీ యందు విరాజిల్లుచున్నాడో. ఆ దేవుడే సర్వ జనులందును వెలయుచున్నాడని చక్కగ గ్రహించు. అపకారబుద్ధిని, పరపీడను, పాపకార్యములను ఎన్నడును దరికిచేర్చకు. న్యాయమార్గమును, ధర్మమార్గమును వీడకు, పరహితమును గావించుటయందే, కరుణాస్వభావము గలిగి యుండుటయందే అనురక్తుడవు కా. నీ శక్తికొలది పరుల దుఃఖములను, కష్టములను తొలగించు. వారి ఆనందాభివృద్ధికై ఆత్మోన్నతికై, శాంతి ప్రాప్తికై కృషిసలుపు. సర్వాత్మభావమును వృద్ధి చేసుకొని చిద్రూపుడవై, సచ్చిదానంద స్వరూపుడవై తేజరిల్లు. బ్రహ్మానందమును, కైవల్యానందమును అనుభవించు.



ప్రతిజీవి దేహంబు
పరమాత్మ నివసించు
స్థానమే యగును ఓ మనసా
సద్గుణాలను నట్టి
పుష్పాలచే నీవు
పూజించు ఆత్మనూ మనసా. 48

గృహమందును, ఘటమందును, పటమందును (వస్త్రమందును) ఆకాశము ఏ రీతిగ వెలయుచున్నదో, అదేరీతిగ చిదాకాశస్వరూపుడు పరమాత్మ జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులందును, సర్వజీవుల హృదయాంతరాళమందును విరాజిల్లుచున్నాడు. ఆ చిద్రూపభగవానుని సద్గుణములచే పూజించి జనులు కృతార్థులు కావలెను.

మనుజులు భౌతిక పుష్పములతో విగ్రహరూపమున, చిత్రరూపమున ఉన్న భగవానుని పూజించుచుందురు. ఇది సామాన్యపూజ. దీనికంటెను విశేష పూజ ఇంకొకటికలదు. ఆ దివ్యపూజయందు దేహమే ఒక దేవాలయము. అందు విరాజిల్లుచున్న ఆత్మయే భగవానుడు. సద్గుణములే పుష్పములు. హృదయ మందలి దుర్గుణములను ధూళిని, మాలిన్యమును ఎప్పటికప్పుడు తొలగించుచు, జ్ఞానగంగచే ఆత్మదేవుని అభిషేకించుచు, సద్గుణములను పుష్పములచే స్వాత్మను ఆరాధించుటయే ఆ విశేషపూజ.

'దంభము, అహంకారము, దర్పము, అభిమానము, క్రోధము మున్నగు దుష్టగుణరూపమాలిన్యము హృదయమందిరమందు చేరకుండగ ముముక్షువు జాగ్రతవహించవలెను. అహింస, ఇంద్రియనిగ్రహము, శాంతి, క్షమ, సర్వభూత దయ, శమము, తపస్సు, ధ్యానము మొదలగు భగవత్ప్రీతికరములగు జ్ఞాన పుష్పములను సేకరించి శరీరియగు చిదాత్మను ఉపాసించవలెను. ఈ విశేషపూజా ఫలముగ నరునకు భవరోగము నిర్మూలింపబడి సాక్షాన్మోక్షమే, పరమశాంతి స్థానమే లభించుచున్నది.

కావున ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రదృష్టితో విను. భేదదృష్టి, భిన్నదృష్టి కలిగియుండుటయే బంధమునకు, దుఃఖమునకు కారణము. ఏకాత్మదృష్టి, అభేదదృష్టి కలిగియుండుటయే పూర్ణశాంతికి, మోక్షమునకు హేతువు. కనుక అభేదదృష్టిని అలవరచుకో.

ఈ జగత్తునందు కనుపించు జీవులు వేరువేరు కాదు, వారందరు ఒకే పరమాత్మ స్వరూపులేయని గ్రహించు. ప్రతిజీవిశరీరము పరమశివునియొక్క దైవముయొక్క పవిత్ర మందిరము అని చక్కగ అవగతమొనర్చుకో. హృదయమందలి కామక్రోధాది దుర్గుణరూపమాలిన్యములను తొలగించి, ప్రేమదయాది సద్గుణములను పుష్పములతో స్వాత్మదేవుని పూజించు.ఏకాత్మను అనుభూతమొనర్చుకొనిన సద్గురువును, సాధుసత్పురుషులను ఆశ్రయించి వారిని భక్తిప్రపత్తులతో సేవించు. గురూదేశమున సాధన సలుపు. భగవత్కృపకు పాత్రుడై జ్ఞానసిదిద్ధి, మోక్షసిద్ధిని బడసి కృతకృత్యుడవుకా.



భువిలోన జీవుని
ధనకీర్తు లెవ్వియు
రక్షించజాలవూ మనసా
సత్యధర్మములు రెండు
ఎల్లకాలములందు
కడతేర్చు జీవుని మనసా. 49

ఘోరారణ్య మధ్యమందుగాని, భీకరసంగ్రామమందుగాని, శత్రుసమూహ మందు చిక్కుబడినప్పుడుగాని, సముద్రగర్భమునందుగాని, ఎత్తైన పర్వతశిఖరము లందుగాని, దావాగ్నిచే చుట్టబడినప్పుడుగాని, జీవించియున్నప్పుడుగాని, మరణించిన పిదపగాని జీవుని రక్షించునది అతని సత్యపాలనయే, ధర్మ ప్రవర్తనయే, పుణ్య బలమే, జ్ఞానశక్తియే అయియున్నది. భౌతికసంపదలుగాని, లౌకిక కీర్తి ప్రతిష్ఠలుగాని, గృహారామాదులుగాని, బంధ్వాదులుగాని అతనికి పూర్ణరక్షణను ఇవ్వజాలవు.

జీవించియున్నపుడే సంపూర్ణరక్షణ ఒసంగజాలని దృశ్యసంపదలు, బంధ్వాదులు మరణసమయమున, పరలోకమున అతనిని ఏ రీతిగ కాపాడగలరు. మనుజుడు సంపాదించిన పుణ్యధనమే, జ్ఞానధనమే, ధర్మసంపదయే అతనివెంట ఎల్లవేళల ఉండిసంరక్షించును. శాశ్వత శాంతిస్థానమగు స్వాత్మసామ్రాజ్యమున, మోక్షసామ్రాజ్యమున ప్రవేశపెట్టి జీవునకు పూర్ణానందమును ప్రసాదించగలవు.

కావున ఓ మనస్సా! జాగ్రత్తగా విను. ఇహలోకమందుగాని, పరలోక మందుగాని ఎల్లవేళల నిన్ను శాశ్వతముగ రక్షించునది ఏదియో బాగుగ యోచించు. ఏ క్షణమునైనను విడిపోవునట్టి దృశ్యసంపదలకై, పుత్రకళత్రాదులకై అమూల్యమగు నరజన్మను ఏల వ్యర్థపరచుచున్నావు? జీవితకాలమంతయు ఎంతయో ఆదరమున పోషించుకొనిన నీ దేహమే మరణానంతరము నీవెంటరాదు.

నిన్ను రక్షింపదు. అత్తటి కీర్తిధనబంధ్వాదులు నీకెట్లు శాశ్వతరక్షణను ఒసంగ గలవు? కనుక జీవించి యున్నంతకాలము ధర్మప్రవర్తన, సత్యప్రవర్తన, భగవద్భక్తి, పరోపకారస్వభావము కలిగియుండు. పుణ్యకార్యతత్పరుడవై జ్ఞానధనమును పుష్కలముగ ఆర్జించు. త్రివిధావస్థలయందును నిన్ను కాపాడునట్టి భగవానుని ఆశ్రయించు శ్రద్ధాభక్తులతో అష్టాంగ యోగమును ఆచరించి సమాధి ఆనందమును, బ్రహ్మానందమును అనుభవించు, తరించు.



చిత్తమందేవైన
దోషాలు దొరలినా
తొలగించివేయుమూ మనసా
దోషరహితంబైన
చిత్తంబె ముక్తికి
అనువైన క్షేత్రమూ మనసా. 50

వర్షపునీరు తనపై పడినవెంటనే పర్వతము ఆ జలమును తనయందు నిలువయుంచుకొనక తక్షణమే క్రిందకు వదలివేసి నిర్మలముగ వెలయుచుండును. అట్లుకాక నీటిని తనపై నిలువయుంచుకొనినచో పై భాగమంతయు పాచిపట్టి మురికిగ తయారగును.

సముద్రములో గడ్డిపుల్లలుపడినచో వెంటనే అది తరంగములచే పుల్లలను ఒడ్డుకు త్రోసివేసి తన నిర్మలత్వమును కాపాడుకొనును. లేనిచో గడ్డిపుల్లతో, చెత్త చెదారము చేరి సముద్రము యొక్క విశాలాకారమునే కప్పివేసి, కడకు జలమునే కనపడకుండులాగున చేయగలవు. అదే ప్రకారముగ ఓ మనస్సా! ఓ మనుజుడా! నీ చిత్తమందు కామక్రోధాహంకారరూప దోషములేవైన చేరినచో తత్క్షణమే వాటిని తొలగించుకో. అంసకల్పభావన శాంతము, వినయము మున్నగు సద్గుణములచే దుర్గుణ రూపమాలిన్యమును ఎప్పటికప్పుడు నీ హృదయక్షేత్రము నుండి నిర్మూలించుకో.

నిర్మల సరోవరమువలె నీ చిత్తమును పరిశుద్ధముగ ఉంచుకో. ఏ మాత్రము అజాగ్రత్తగా వ్యవహరించినచో కామాది దోషములు నీ హృదయమందు తిష్ఠ వేసికొని నీ ఆత్మసుఖమునకు, బ్రహ్మానందమునకు భంగము కలిగించగలవు.

మేఘము సూర్యప్రకాశమును మఱుగుపరచునటుల అజ్ఞానరూప, అహం

కారరూప దోషములు నీ ఆత్మప్రకాశమును, జ్ఞానప్రకాశమును మఱుగుపరచ గలవు. కాబట్టి జాగరూకుడవై, వివేకవైరాగ్య సంపన్నుడవై దృశ్యభావనలను, కామాది దోషములను నీ హృదయమున ప్రవేశింపనీయక, చిత్తనైర్మల్యమును కాపాడుకో.

ధ్యాన సాధనచే అఖండాత్మ జ్ఞానమును పొంది పరమాత్మయందు పూర్ణ శాంతిని అనుభవించు. జన్మను సార్థకమొనర్చుకో.



మితమైన హితమైన
ఆహార సేవనచె
ఆరోగ్యమే బడయు మనసా
అధ్యాత్మ రంగమున
ఆరోగ్యమే మొదటి
అవసరంబగునోయి మనసా. 51

సాగరమందు ప్రయాణము సలుపువాడు తన నావను జాగ్రత్తగ కాపాడు కొనుచుండును. దానిలో ఎక్కువ బరువువేయక, అత్యవసరమైన వస్తువులను మాత్రమే వెంట నిడుకొని ప్రయాణించును. నావ బాగుండిననే అతని సముద్ర ప్రయాణము సులభముగ, సుఖకరముగ జరిగి సురక్షితముగ గమ్యస్థానమును చేరగలడు.

అలాగుననే మోక్ష ప్రయాణము గావించు మనుజుడు శరీరారోగ్యమును చక్కగ కాపాడుకొనవలెను. ఆరోగ్యము, శక్తియున్నప్పుడే మానవుడు ఏ కార్య మందైనను ఉత్సాహముగ పాల్గొని సత్ఫలితములను పొందగలడు. ముముక్షువు మితాహారముచే, మితభాషణచే, మితవ్యవహారముచే దేహమను నావను సంరక్షించుకొనుచు ఆధ్యాత్మిక సాధనను సలుపుచు భవసాగరమును, దుఃఖ సాగరమును దాటుటకు ప్రయత్నించవలెను.

శరీరమను నావకు గల నవరంధ్రములనుండి దృశ్య విషయములు అను జలము లోపలకు రాకుండగ ఇంద్రియసంయమమును, మనోనిగ్రహమును కలిగియుండవలెను. యమనియమాదుల ద్వారా, శమదమాదులద్వారా ఇంద్రియ మనంబులపై పూర్ణవిజయమును సంపాదించి, చిత్తమును అంతర్ముఖమొనర్చి, ధ్యానాభ్యాసముచే అద్దానిని బ్రహ్మాకారముగ పరిణతి నొందించి జన్మసార్థక నొందవలెను.

కావున ఓ మనస్సా! విను. జీవిత ప్రారంభదశలోనే ఆధ్యాత్మికసాధన ప్రారంభించు. వివేకవైరాగ్య సంపన్నుడవై, శ్రద్ధాభక్తులతో ధ్యానాదులను సలుపు. తొందర, కంగారు పడకు. మెల్లమెల్లగా, శాంతముగ సాధన కొనసాగించు. యుక్తాహారవిహారుడవై శరీరము యొక్క ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుచు పారమార్థిక సాధనయందు పురోగమించు. శుష్కోపవాసములనుగాని, అధికాహారసేవనము గాని గావించకు. వాటివలన నీకు మేలుకంటె కీడే ఎక్కువగా కలుగును. శరీరము నకు ఎంత ఆహారము అవసరమో అంతమాత్రమే గైకొనుచు ఆధ్యాత్మరంగమున విజయమును సాధించు. మితమైనది, హితమైనది, సాత్త్వికమైనది, న్యాయ మార్గమున సంపాదింపబడినది, భగవదర్పితమైనది యగు ఆహారమును నియమిత వేళయందు స్వీకరించుటవలన నీయొక్క దేహమనస్సులు నిర్మలములై జ్ఞానోత్పత్తికి చక్కటి క్షేత్రముగా తయారగును. జ్ఞానసిద్ధిచే నీవు భవసాగరమును అవలీలగా దాటివైచి సచ్చిదానందసామ్రాజ్యమున పరమసుఖశాన్తులను అనుభవించగలవు. తద్రీతి ఆచరించి నీవు కృతార్థుడువు కా!



దేహమే యొక నావ
జీవు దద్దానిని
నడుపుచుండును ఓయి మనసా
నావ బాగున్నపుడె
సంసార సాగరము
దాటివేయుము ఓయి మనసా. 52

నరుడు జన్మించినది నారాయణుడగుటకేగాని అవివేకివలె పామర జీవితమును గడుపుటకు కాదు, అజ్ఞానముతో కాలమును వ్యర్థపరచుటకు కాదు. కావున మానవుడు జన్మించిన పిదప కొంత వివేకము, లోకపరిజ్ఞానము కలిగిన వెంటనే తానెవరో తన నిజస్వరూపమేమిటో, తన కర్తవ్యమేమిటో తెలుసుకొనుటకై ప్రయత్నించవలెను.

మహాత్ములను, ఆత్మజ్ఞానసంపన్నులను, బ్రహ్మనిష్ఠులగు సాధుసత్పురుషులను ఆశ్రయించి, వారికి సేవ సలిపి, ప్రపంచము యొక్క వాస్తవస్వరూపమును, తన యొక్క యథార్థతత్త్వమును వినయపూర్వకముగ అడిగి తెలుసుకొనవలెను. జన్మాది దుఃఖముల నుండి, సంసార విముక్తుడగుటకు, సంసార సాగరమునుండి వినిర్గతు డగుటకు మార్గము కనుగొనవలెను. దుఃఖసముద్రమును, భవసాగరమును దాటుటకు ఈ మానవదేహము ఒక నావవంటిదని చక్కగా గ్రహించవలెను. దానిని నడుపుచున్న జీవునియొక్క వాస్తవ స్వరూపమును గుర్తెరుగుటకు తీవ్రప్రయత్నము చేయవలెను. శరీరమను నావ శిథిలముకాకమునుపే మానవుడు జపతపధ్యానాది సాధనద్వారా సంసారసాగరమును దాటి దుఃఖరాహిత్యమును, పరమానందప్రాప్తిని బడసి కృతార్థుడు కావలెను.

ఓ మనస్సా! వినుము. ఈ ప్రపంచము నీ యొక్క శాశ్వత స్థానము కాదు. ఈ దేహము నీ యొక్క నిజస్వరూపము కాదు. అనాది అవిద్యావశమున పాంచభౌతికమైన, జడమైన శరీరమే నీవు అని తలంచుచు నానాబాధల నొందు

చున్నావు. జన్మాది వికారములను పొందుచు మిగుల దుఃఖితుడవగుచున్నావు.

ఇకనైనను జాగరూకుడవై ఈ దుఃఖపరంపరకు, జన్మపరంపరకు తిలాంజలి ఒసంగు. మహత్తరపుణ్యమను ధనమును వినియోగించగా లభించిన దేహమను నావను ఆధ్యాత్మిక సాధన సలుపుట ద్వారా సద్వినియోగపరచి సంసారసాగరము నుండి వెలుపలకు రా. అనంతమగు బ్రహ్మాధామమున పూర్ణశాంతిని, ఆనందమును అనుభవించు.



భువిలోన జీవుడు
మోక్షంబు నొందుటకు
గీత బోధయె చాలు మనసా
గీతతత్త్వము నెల్ల
క్షుణ్ణముగ తెలిసికొని
భవసాగరము దాటు మనసా. 53

లోకులు ఎవరినైనను కలుసుకొనినపుడు 'కుశలమా'? అని సహజంగ క్షేమసమాచారమును ప్రశ్నించెదరు. కానీ క్షణక్షణము ఆయువు తరిగిపోవు చుండగా మనుజునకు పూర్ణక్షేమము, సంపూర్ణ రక్షణ ఎచట? విషయవాయువు లచే శరీరమను నావ సంసారసాగరమున ఇటునటు కదలుచు, రోగములు, మృత్యువు అను సుడిగుండమున తగుల్కొనియుండగ మనుజునకు కుశలమెచట? పాంచభౌతికము, అచేతనము అగు దేహపంజరములో కాలమునకు, కర్మకు లోబడి జీవునకు పూర్ణశాంతి, సౌఖ్యము ఎచట?–

ఈ రీతిగ వాస్తవస్థితిని గమనించి వివేకవంతులు బంధరాహిత్యమునకై శాశ్వత దుఃఖనివృత్తికై కృషి సలుపవలెను. జన్మచక్రమునుండి విడుదల పొందుటకు స్వస్వరూపజ్ఞానమును ఆర్జించి అజ్ఞానమును రూపుమాపి, మోక్షస్వరూపులై చెన్నొందవలెను.

మోక్షసాధనరహస్యములను బోధించుటకు జగత్తునందు పెక్కు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములు కలవు. అవతారమూర్తియగు శ్రీకృష్ణుడు ఉపదేశించిన గీతబోధ ఒక్కటిచాలును జీవుని కడతేర్చుటకు. గీతాతత్త్వములను శ్రవణముచేయుచు, విన్నదానిని మననము చేయుచు జనులు గీతాబోధను నిత్యజీవితమున ఆచరణ యందుంచుచో వారుతప్పక మోక్షధామము చేరగలరు. భగవద్గీత ఉపదేశించిన రీతి సర్వభూతదయ, అహింస, విశ్వమైత్రి, సంతుష్టి నిర్భయత్వము మున్నగు

దైవీగుణములను అలవరచుకొని, దంభదర్పాదులను తొలగించుకొని, చిత్తశుద్ధిని జ్ఞానసిద్ధిని బడసినచో జీవుడు సాక్షాత్ శివుడై, మోక్షస్వరూపుడై విరాజిల్లగలడు. భవసాగరమును దాటి భగవంతుని పొందగలడు.

కనుక ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రబుద్ధితో విను. ఈ ప్రపంచమందు మోక్షప్రాప్తికై పెక్కుశాస్త్రములు, అనేక గ్రంథములు గలవు. వాటినన్నిటిని అధ్యయనము చేయుటకు నీకు ఉన్న అల్పజీవితము సరిపోదు. వేదముల, ఉపనిషత్తులసార మంతటిని గీతామాత చక్కగా బోధించినది. "నీవు జడమైన దేహముకాదు, నాశరహితమైన, ఆనందస్వరూపమైన ఆత్మవే నీవు" అని ఎలుగెత్తి ఘోషించినది. కావున గీతాతత్త్వమును క్షుణ్ణముగ గ్రహించు. అమానిత్వాది సద్గుణావలంబనముచే చిత్తమును పరిశుద్ధమొనర్చుకో. ధ్యానబలమున జ్ఞానజ్యోతిని సంపాదించు. సంసారబంధవిముక్తుడవై, భవసాగరమునుండి వినిర్గతుడవై మోక్షధామమును చేరి పూర్ణశాంతినిపొందు. జన్మను ధన్యమొనర్చుకో.



దానధర్మములు చేసి
పేదలను రక్షించి
పుణ్యమును బడయుమా మనసా
పుణ్యమే ధనమని
భావించి శీఘ్రముగ
అద్దాని నార్జించు మనసా. 54

నదులు, చెఱువులు తమ నీటిని తాము త్రాగవు. పరులకొరకే ఆ జలమును వినియోగించును. వృక్షములు తమ ఫలములను తాము ఆరగించవు. వాటిని ఇతరుల కొరకే ఒసంగును. మేఘములు సస్యములను వృద్ధినొందించుటకే వర్షించును గాని, తమకొరకు గాదు. ఓ మానవుడా! ఓ మనస్సా! ఈ రీతిగ ప్రకృతియంతయు నిస్స్వార్థముగ పరులకొరకు ఇంతటి ఉపకారము చేయుచుండగ నీవుమాత్రము ఏల స్వార్థపరుడవై జీవించుచున్నావు? నీ యొక్క సుఖము కొరకే ధన ధన్యాదులను ఏల సంచయమొనర్చు కొనుచున్నావు? దృశ్యసంపదలే నీకు పూర్తి సుఖశాంతులను ఒసంగగలవని భ్రమించి వాటి సంపాదనయందే, వాటిని సంరక్షించుకొనుటయందే అమూల్యమగు నీజీవితమునేల వృథాపరచుచున్నావు? దానధర్మములుచేయక దాచినసొమ్మంతయు గృహారామాదులన్నియు మరణ సమయమున నిన్ను రక్షించజాలవని, పరలోక ప్రయాణమున నీవెంటరావని ఏల ఎఱుగకున్నావు? రాజాధిరాజులు, కోటీశ్వరులు సహితము తమసంపదలను, బంధ్వాదులను, ఇచటనే వదలి ఒంటరిగ పరలోకమున కేగుటను నీవుగమనించ లేదా? ఇకనైనను వివేకవంతుడవు కా. బుద్ధిమంతుడవు కా. దానధర్మములు గావించు. పేదలను, అనాథలను ఆదుకో. శీఘ్రముగ పుణ్యధనమును సంపాదించుటకు కృతనిశ్చయుడవు కా.

నీవెంట శాశ్వతముగ ఉండుచు, ఎల్లకాలము నిన్ను సంరక్షించునది ఏదియో బాగుగ విచారణ సలుపు. లౌకిక సంపదలు నీవెంట రావని, నీకు

పూర్తి శాంతిని గాని, సుఖమునుగాని ఒసంగజాలవని తక్షణమే గ్రహించు. నీయొక్క శుభకర్మయే, పుణ్యధనమే, జ్ఞానధనమే నిత్యము నిన్ను అనుసరించుచు కాపాడునని చక్కగా అవగతమొనర్చుకో. పాపకర్మను దరికి చేర్చకు. పుణ్యకర్మను వృద్ధిచేసుకో. నీయొక్క కుటుంబపోషణకు వలసినంత ధనమును ఉంచుకొని, తక్కిన సంపదనంతటిని పేదలకు, అనాథలకు, సత్పాత్రులకు, అసహాయులకు దానము చై. వారి ఆనందమే నీ ఆనందముగ భావించు. ఆలసింపకు. పుణ్య ధనమును, శాశ్వత ధనమును ఆర్జించు.

ధర్మపరాయణుడవై జీవించు. తోటిజనులను సేవించుటయే భగవంతుని ఆరాధనగ విశ్వసించు. పుణ్యధనముచే, దైవబలముచే జ్ఞానధనమును సంపాదించు. ధ్యానాది సాధనచే స్వాత్మసాక్షాత్కారమొందు. పరమసుఖమును అనుభవించు.



ఇటునటు పరుగెత్తు
ఇంద్రియంబుల నెల్ల
అదుపులో నుంచుమూ మనసా
అదుపు తప్పిన గుఱ్ఱాలు
బండిని పడవైచు
జాగరూకత నొందు మనసా. 55

రథసారథి బుద్ధిమంతుడై, తెలివిగలవాడై గుఱ్ఱములను తన అదుపులో నుంచుకొని రథమును నడిపినపుడే రథికుడు క్షేమముగ నిరాటంకముగ, సుఖకరముగ ప్రయాణించి అచిరకాలములోనే గమ్యస్థానమును చేరగలడు.

అదే ప్రకారముగ శబ్దస్పర్శాది విషయములపై గల ఆశచే అటునిటు పరుగిడు ఇంద్రియములను వివేకబుద్ధిచే ఏ మనుజుడు సంయమమొనర్చి చిత్తసహితముగ వాటిని అంతర్ముఖము గావించి ధ్యానాది సాధన సలుపునో అతడే నిర్విఘ్నముగ, సులభముగ శీఘ్రకాలములోనే మోక్షధామమును చేరగలడు. అంతియే కాని నేత్రాది ఇంద్రియములను దృశ్యవిషయములపైకి స్వేచ్ఛగా వదలివేసి, ఏ మాత్రము నిగ్రహము లేనిచో ధ్యానమందు అతనికి స్థిరత్వము కలుగదు. అట్టివాడు గమ్యస్థానమును చేరజాలడు. కావున ముముక్షువు ప్రప్రథమముగ ఇంద్రియములను అదుపులో ఉంచు కొనుటకు దృఢప్రయత్నము సలుపవలెను. మధురమైన శబ్దముగాని, రమణీయమైన రూపముగాని, ఆకర్షణీయమైన ఏ ఇతర విషయవస్తువుగాని, కొంతకాలమునకు నశించుపోవుననియు, అంతమున అది దుఃఖమునే కలిగించుననియు వివేకముతో యోచించి ఇంద్రియములను, మనస్సును నిగ్రహించి అంతర్ముఖము గావింపవలెను. బాహ్యవస్తువులలో పూర్ణసుఖము లేదని, సంపూర్ణానందము కేవలము ఒక ఆత్మయందే, దైవమందే కలదని నిశ్చయించి ఆత్మప్రాప్తియందే దేహేంద్రియ మనోబుద్ధులను నియమించవలెను. అపుడే మానవుడు ధ్యాననిష్ఠయందు,

బ్రహ్మనిష్ఠయందు స్థిరత్వమును సంపాదించి శీఘ్రకాలములోనే జీవితధ్యేయమగు ఆత్మసాక్షాత్కార మును బడసి కృతకృత్యుడు కాగలడు.

కావున ఓమనస్సా! విను. నశ్వరములు, క్షణికములు, చపలములు, దుఃఖదాయకములు అగు ఇంద్రియ విషయములకై ప్రాకులాడకు. దృశ్యవస్తువు లందలి దుఃఖ జనకత్వమును, క్షణభంగురత్వమును చక్కగా గ్రహించు. శాశ్వత శాంతిని పూర్ణసుఖమును ఒసంగునట్టి నీయొక్క స్వస్వరూపాత్మను పొందుటకే తీవ్ర కృషి సలుపు. వివేకవైరాగ్యబోధలను గ్రహించి, ఇంద్రియాదులను అదుపులో నుంచుకొని దైవధ్యాన తత్పరుడవై బ్రహ్మధామమున శీఘ్రముగ ప్రవేశించు. తరించు.



దేహమే రథమని
బుద్ధియే సారథని
బాగుగా తెలిసికో మనసా
బుద్ధికుశలతచేత
ఇంద్రియంబుల నణచి
గమ్యంబు చేరుకో మనసా. 56

ధనము, బంధుజనులు, గృహారామాదులు, యవ్వనము– ఇవి కలవని తలంచి ఎవరును గర్వించరాదు. ఏలయనగా కాలము ఒక్క నిమిషములో వీటి నన్నిటిని హరించివేయగలదు. ప్రాపంచిక వస్తువులన్నియు మాయామయములు, క్షణికములు, నశ్వరములు. శాశ్వతమైనది, నిర్వికారమైనది, నాశరహితమైనది. దైవమొక్కటే, ఆత్మయొక్కటే.

అద్దానిని పొందుటకై జనులు కృతనిశ్చయులు కావలెను. ఆత్మ సామ్రాజ్యమును చేరుటకు ఈ దేహమే ఒక రథమని, బుద్ధియే సారథియని, చిత్తమే కళ్ళెమని, ఇంద్రియములే గుఱ్ఱములనిభావించి శ్రోత్రాది ఇంద్రియములను దృశ్యమార్గమునుండి, లౌకికమార్గము నుండి మరలించి దైవమార్గమున, ఆత్మపథమున ప్రవేశపెట్టవలెను. భగవత్సేవయందు,పారమార్థిక వచనములను ఆలకించుటయందు, దైవలీలలను గాంచుటయందు దేహేంద్రియములను నియమించి, మనస్సునందు పుణ్య సంస్కారములను, దైవవాసనలను పెంపొందింప జేయవలెను. పుణ్యబలముచే జన్మాంతర పాపరాశినంతటిని నిర్మూలించి చిత్తశుద్ధిని సంపాదించవలెను. నిర్మలమైన బుద్ధితో తత్త్వవిచారణ సలిపి ఆత్మజ్ఞానమును సముపార్జించవలెను. శ్రద్ధాభక్తులతో భగవచ్చింతన, జపధ్యానాదులను గావించి బ్రహ్మనిష్ఠాతత్పరులై స్వాత్మదేశమున ప్రవేశించవలెను. అపుడే మానవజన్మ సార్థకమగును.

ఓ మనస్సా! శ్రద్ధగ విను. కామక్రోధాది దుష్ట సంస్కారముల వలన, అదుపునందు లేని ఇంద్రియముల వలన నీకు దుఃఖమే కలుగగలదు. కనుక నిర్భయత్వము, వినయము, సంతుష్టి, అనన్య భగవద్భక్తి మొదలగు దైవీగుణములను అలవరచుకొని చిత్తమును దుర్గణరహితముగ, నిర్మలముగ ఒనర్చుకో. ఇంద్రియములను వశపర్చుకో. నిర్మలబుద్ధితో బ్రహ్మ విచారణ సలుపు. అవిచ్ఛిన్న తైలధారవలె ఏకాగ్ర ధ్యానమును గావించు. నిరంతర ధ్యానాభ్యాసముచే స్వాత్మ సాక్షాత్కారమొంది, బ్రహ్మధామమును చేరు. పరమశాంతిని అనుభవించు.



బాల్యంబు యౌవనము
బాగున్న కాలముననె
తత్త్వంబు తెలిసికో మనసా
వార్ధక్య మేతెంచ
ఇంద్రియాదులు సడల
ధ్యానంబు జరుగదూ మనసా. 57

మానవునకు బాల్యకాలమంతయు ఆటపాటలందు గడచిపోవుచున్నది. ఆ సమయమున అతనికి దైవచింతన, భగవద్భక్తి, ఆత్మవిచారణ కలుగుట దుస్తరము. కేవలము కల్పిత క్రీడలందే జీవితప్రారంభదశ యంతయు వ్యర్థమై పోవుచున్నది. యవ్వనకాలము వనితాది ప్రాపంచిక విషయములందు, కుటుంబ పోషణయందు, బంధుపుత్రకళత్రాదుల రక్షణయందు గడచిపోవుచున్నది. విషయాభిలాషా ప్రాబల్యమున అమూల్యమగు, శక్తివంతమగు యవ్వన సమయమును మనుజుడు ఇంద్రియార్థములందే వృథా పరచుచున్నాడు. ఇక వృద్ధాప్య సమయమును అనేక చింతలతో, వ్యథలతో, రోగములతో బాధపడుచు నిరుపయోగమొనరించుకొనుచున్నాడు. ఈ రీతిగ జీవితకాలమంతయు వ్యర్థమైపోగా మానవుడు ఏమి సాధించినట్లు? ఇంద్రియములను, చిత్తమును జయింపగలిగెనా? పూర్ణశాంతినిగాని, పరిపూర్ణ సౌఖ్యమును గాని పొందగలిగెనా? దుఃఖ రాహిత్యమును, కర్మరాహిత్యమును, జన్మరాహిత్యమును, మోక్షానందమును సంపాదింపగలిగెనా? లేదు.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! జాగ్రత్తగ విను. నీ జీవితలక్ష్యమగు దైవప్రాప్తిని, భగవత్సాక్షాత్కారమును సాధించుటకు బాల్యయవ్వనములే మిక్కిలి అనుకూలములైనవి. బుద్ధి ప్రజ్ఞావంతముగ, ఇంద్రియములు శక్తివంతములుగ, దేహము ఆరోగ్యవంతముగ ఉన్నప్పుడే, భోజనాది వసతులు అనుకూలముగ ఉన్నప్పుడే నీ జన్మలక్ష్యమగు ఆత్మదర్శనమునకు తీవ్రకృషి సలుపు. వార్ధక్యము,

రోగములు మీదపడినపుడు నీశరీరమే నీకు భారముగ తోచును. అక్కాలమున ఆధ్యాత్మిక రహస్యములను శ్రవణంచేయుటకు శ్రోత్రములు పనిచేయవు. గీతాది సద్గ్రంథములను పఠించుటకు నేత్రదృష్టి చాలదు. కొంతసేపైనా ఆసనమందు నిశ్చలముగ కూర్చుండి ధ్యానించుటకు దేహమందు చాలినంత శక్తి యుండదు. పుణ్యక్షేత్రములను దర్శించుటకు, తీర్థయాత్రలను చేయుటకు వీలుపడదు. కనుక ఓ చిత్తమా! కన్ను, కాలు బాగున్నప్పుడే, శక్తియుక్తి పుష్కలముగ ఉన్నపుడే జపపూజా సంకీర్తన తపోధ్యానాదులను నియమనిష్ఠలతో సలుపు. హృదయమందలి ఈర్ష్య, ద్వేషము, అహంకారము, విషయాభిలాష మున్నగు దుస్సంస్కారములను తొలగించుకో. ప్రేమ, దయ, పట్టుదల, నిగర్వము, వినయము మున్నగు సద్గుణములను అలవరచుకో. హృదయ నైర్మల్యమును సంపాదించి, ఆత్మధ్యానవిచారణలను సలుపు, అనతికాలములోనే దైవ కృపను పొంది స్వాత్మజ్ఞానమును ఆర్జించి చిద్రూపుడవై విలసిల్లు. తరించు.



స్వస్వరూపాత్మను
లెస్సగా ఎఱుగుటే
నరజన్మ లక్ష్యమూ మనసా
తన్ను తా నెఱుఁగక
ఏమి పొందిన కూడ
శాంతి కలుగదు ఓయి మనసా. 58

దేహేంద్రియ మనోబుద్ధులు, అన్నమయాది పంచకోశములు, స్థూల సూక్ష్మ కారణ శరీరములు తానుకాదని వాటన్నిటికంటె వేరుగ, సాక్షిరూపమున వెలయుచున్న ఆత్మయే, బ్రహ్మమే తానని తెలుసుకొని, అట్టి స్వస్వరూపమునందు లెస్సగ స్థితిని బడయుటయే నరుని యొక్క జన్మలక్ష్యము. నీటియందు ప్రతిబింబించిన ప్రతిబింబ శరీరము, ఛాయాశరీరము (నీడ) స్వప్నమందు తోచినట్టి శరీరము వీటన్నిటియందు మనుజునకు ఆత్మబుద్ధి, అనగా ఆయా దేహములే తాను అను బుద్ధి ఏ రీతిగలేదో, అదే రీతిగ ఈ స్థూలదేహమందు కూడ ఆత్మబుద్ధిని వీడి విజ్ఞుడు నిర్మల, నిర్వికార స్వస్వరూపమందు ఆత్మబుద్ధిని కలిగి పరమసుఖమును అనుభవించవలెను.

అంతియేకాని జడస్వరూపము, అచేతనము,మనఃకల్పితము, నాశవంతము అగుదేహముతో తాదాత్మ్యమొంది, భోగ్యవస్తుసంపాదనమందే, దృశ్యవస్తు సంరక్షణ మందే అమూల్యమగు నరజన్మను వ్యర్థపరుపరాదు. తనయొక్క వాస్తవ స్వరూపమును ఎఱుగక లోకలోకాంతరములందలి సమస్త విషయములను తెలుసుకొనినప్పటికిని, గొప్ప ధనసమూహమును, లౌకిక కీర్తి ప్రతిష్ఠలను, సమస్త ప్రాపంచిక విద్యలను గడించినప్పటికిని మనుజునకు పూర్ణశాంతిసుఖములు కలుగ జాలవు. 'తరతి శోక మాత్మవిత్' అనురీతి స్వస్వరూపమును, దైవమును, స్వాత్మను చక్కగా తెలుసుకొనినపుడే, తత్త్వానుభూతిని బడసినపుడే జీవునకు పరమశాంతి లభించగలదు.

కాబట్టి ఓమనసా! జాగరూకతతో ఆలకించు. నీ జన్మలక్ష్యమగు దైవసాక్షాత్కారమును స్వస్వరూపదర్శనమును పొందుటకే బద్ధకంకణుడవు కా. దేహాది దృశ్యపదార్థములు మిగుల రమణీయములుగ, ఆకర్షణీయములుగ కనుపించినప్పటికిని ఆయా వస్తువులు కొలదికాలములోనే నశించిపోగలవని దృఢబుద్ధితో, వివేకముతో గ్రహించి తీవ్రవైరాగ్యమును చేబట్టు. భగవద్భక్తి, ప్రాపంచిక వస్తువుల యెడల విరక్తి, దైవమందు, ఆత్మజ్ఞానమందు ఆసక్తి గలిగి, నిరంతర ధ్యానాభ్యాసివై విక్షేప, మల, ఆవరణ దోషములను పోగొట్టుకో. శ్రద్ధావిశ్వాసములతో గురువాక్యములను, భగవత్కార్యములను నిర్వహించుచు శీఘ్రకాలములోనే వారి అనుగ్రహమును సంపాదించు. జ్ఞానప్రాప్తిని బడసి మోక్ష సుఖమును ఆస్వాదించు. జన్మను సఫలమొనర్చుకో.



తత్త్వమసి మొదలైన
వాక్యాల అర్థము
మననంబు చేయుమూ మనసా
నిరతంబు చేసిన
మననాది క్రియలచే
అనుభూతి కలుగునూ మనసా. 59

రాగద్వేషాలు, భోగాసక్తి, విషయవాసనలు లేనటువంటి పరమశాంత చిత్తులు, నిర్మలహృదయులు, జితేంద్రియులు, మహాత్ములు అగు యోగిపుంగవులు సంసార సాగరంలోపడి దిక్కుతోచకయున్న అజ్ఞానులను గాంచి, కరుణార్ద్రహృదయులై, లోకహిత తత్పరులై ఇట్లు బోధించుచున్నారు- " ఓ సచ్చిదానంద స్వరూపులారా! అమృత స్వరూపులారా! మీ యొక్క సాంసారిక క్లేశములకు, జన్మాది సంకటములకు, కర్మపరంపరకు, దుఃఖపరంపరకు కారణం మీయొక్క అజ్ఞానమే, దేహాభిమానమే. శరీరాత్మ భావనవలననే మీరు మాటిమాటికి మృత్యు పిశాచికి ఆహారమగుచు, పూర్వకర్మానుసారం దేవమానవ రాక్షసజంతు కీటక జన్మలను పొందుచు దుఃఖప్రవాహములోపడి కొట్టుమిట్టాడుచున్నారు. ఇకనైనను వివేకవంతులు కండు. దేహమందు అభిమానమును, అహం కారమును, మమకారమును వదలివేయుడు. దేహము జడమైనది. నశ్వరమైనది. చైతన్యస్వరూపులు, నాశరహితులు, అఖండాత్మస్వరూపులు, విశ్వవ్యాపకులు అగు మీరు పాంచభౌతికమైన దేహమెట్లగుదురు? మీరు దేహము కాదు. సచ్చిదానందాత్మ స్వరూపులే మీరు. తత్త్వమసి... శాశ్వతమైన బ్రహ్మస్వరూపులే మీరు. అఖండానంద స్వరూపులే మీరు." అని.

కనుక ఓ మనస్సా! మహాత్ముల ప్రబోధమును, సద్గురుదేవుని సదుపదేశములను భక్తి శ్రద్ధా విశ్వాసములతో ఆలకించు. మహావాక్యములను, ఆత్మబోధలను శ్రవణము చేయి. "తత్త్వమసి' ఆ పరబ్రహ్మమే నీవు- అను దివ్యబోధను

నిరంతరము మననముచేయి. నశ్వరదేహమందు, దుఃఖజనకములగు ఇంద్రియార్థములందు విరక్తిని పెంపొందించుకొని నిత్యమై, శుద్ధమై, ముక్తమై, బుద్ధస్వరూపమైన చిదాత్మయందు ఆసక్తిని వృద్ధిచేసుకో. నిరంతరాత్మానుసంధాన తత్పరుడవై జ్ఞానవిచారణ సలుపు.

వివేక బలముచే, పుణ్య బలముచే, దైవబలముచే అజ్ఞానగ్రంధులను త్రెంచివేసి స్వస్వరూప సాక్షాత్కారమొందు. బ్రహ్మానుభూతిని, దైవానుభూతిని సంపాదించి జన్మను చరితార్థము చేసుకో. అనంతానందమును అనుభవించు.



ఇలలోన మఱియొక
వస్తువుండిన యెడల
భయముద్భవించునూ మనసా
జగతియందెల్లెడల
ఆత్మయొకటె యుండ
భయమేల కలుగును మనసా. 60

స్వప్నమందు మనఃకల్పితములగు దృశ్యవస్తువులను, బంధ్వాదులను, ధనధాన్యములను, శత్రుమిత్రులను గాంచి మనుజుడు భయక్రోధములకు, రాగద్వేషములకు, లోనగుచున్నాడు. స్వప్నమందలి దేహమునకు సంభవించుచున్న దుఃఖాదులను గాంచి కలలో భయభీతుడగుచున్నాడు. కాని అతడే మేలుకొనినచో స్వప్నజగత్తంతయును అదృశ్యమైపోయి తాను ఒక్కడే మిగిలియుండును. స్వప్నమందు అంతటను తాను తప్ప రెండవ వస్తువులేదని ఎఱుగుటవలన అత్తఱి అతనికి స్వప్నజనిత దుఃఖముపోయి ఎంతయో శాంతి కలుగును.

అదే రీతిగ జాగ్రత్ప్రపంచమునందలి విభిన్న మనుజులను, వేర్వేరు పదార్థములను, క్రూరమృగములను బంధ్వాదులను గాంచి మానవుడు భయ సంతోషములకు సుఖదుఃఖములకు గురియగుచున్నాడు. అట్టి నరుని యొక్క సమస్తభయములు, దుఃఖములు బాధలు తొలగవలెననిన అతడు జాగ్రత్ప్రపంచము నుండి మేలుకొనవలెను. అజ్ఞాననిద్రనుండి మేలుకొనవలెను. ఆత్మజ్ఞానమును సంపాదించవలెను. ఆత్మలోకమున తాను తప్ప రెండవ వస్తువే లేనందున అతనికి భయరాహిత్యము, ఆనందప్రాప్తి పరమశాంతి లభించగలవు.

వాస్తవముగ ప్రతి జీవియందును, చరాచరములందును, స్వర్గపాతాళ లోకములందును, వెయ్యేల ఈ జగత్తునందు అంతట ఒక్క ఆత్మయే, బ్రహ్మమే కలదు. ఈ సత్యమెఱిగినచో జీవునకు భయము కలుగుటకు అవకాశమే యుండదు.

ప్రతిప్రాణియు ఆత్మస్వరూపుడే. ఇట్టి మహోన్నత ఏకాత్మదృష్టిని నిజ జీవితములో అవలంబించి జనులు శోకమునుండి, భయమునుండి, దుఃఖ పరంపర నుండి విడివడి ఆనందహృదయులు పరమ సుఖస్వరూపులు కావలెను.

ఓ మనస్సా! విను. భిన్నభిన్నముగ కనుపించు ఈ ప్రపంచమంతయు ప్రతి జీవియు నీయొక్క ఆత్మస్వరూపమే. అంతటను నీ ఆత్మయే వ్యాపించి, విభిన్నప్రాణుల రూపమున వ్యక్తమైయున్నది. నీ ఆత్మకంటెను ఇట వేరుగ మరొక వస్తువు లేదు.

నిన్ను చూచి నీవేల భయపడెదవు? నీ భయమునకు, శోకమునకు కారణము ఆత్మజ్ఞానమును నీవు కలిగియుండకపోవుటయే, నశ్వరదేహముతో నీవు తాదాత్మ్యమునొంది యుండుటయే. సమస్తదుఃఖాలకు మూలకారణమైన అవిద్యను, అజ్ఞానమును పోగొట్టుకొనుటకు ప్రయత్నించు. సద్గురువునాశ్రయించు, భగవంతుని పుణ్యసంస్కారములచే శరణుపొందు. లౌకిక వాసనలను తొలగించుకో. ఆధ్యాత్మిక సాధన సలిపి స్వాత్మజ్ఞానమొందు. విశ్వాత్మస్వరూపుడవై నిర్భయుడవై, అనంతానందస్వరూపుడవై తేజరిల్లు.



నూరేండ్ల జీవితము
కలదంచు భావించి
మత్తుగా నుండకూ మనసా
ఏనాటి కానాడు
దైవకార్యము యెడల
జాగరూకత నొందు మనసా. 61

మనుజుని యొక్క శ్వాస ఎపుడు ఆగిపోవునో ఎవరికిని తెలియదు. అది శాశ్వతముగ నిలుచునని ఎవరును తలంపరాదు. నిశ్వాసముపై నమ్మకము, విశ్వాసము ఉంచుటకువీలులేదు. 100 సంవత్సరముల వయస్సు గలదని యెంచి మానవుడు తన జీవితలక్ష్యసాధనలో ప్రమత్తుడుగ, అజాగ్రత్తగ యుండరాదు. దైవకార్య నిర్వహణను, గురుకార్య నిర్వహణను, పారమార్థిక సాధనను వాయిదాలు వేయక చిన్నప్పటినుండియే జపధ్యానములను అనుష్ఠించుచు రావలెను. సంసార బాధలు, వార్ధక్యము, రోగములు, అశక్తత మీదపడకమునుపే, శక్తివంతములగు బాల్యకాలమందే, యవ్వన సమయమందే వివేకవైరాగ్యముల సహాయముచే ఇంద్రియజయమును, మనోనిగ్రహమును సంపాదించవలెను.

భగవద్భక్తి, దివ్యనామసంకీర్తన, మంత్రజపము, చిదాత్మధ్యానములను బాగుగా అభ్యసించుచు జన్మాంతర దృశ్య సంస్కారములను తొలగించుకొనవలెను. చిత్తమును విశుద్ధసత్వగుణమయముగ, మహానిర్మలముగ ఒనర్చుకొని జ్ఞానావిర్భావమునకు సంసిద్ధుడైయుండవలెను.

సాధానాతిశయమువలన, దైవానుగ్రహమువలన ఆత్మజ్ఞానమును సంపాదించి, స్వాత్మను దర్శించి బ్రహ్మానందమునొందవలెను. సంసార దుఃఖ చక్రమునుండి, భవసాగరమునుండి విముక్తిని బడసి పరమశాంతిని, అత్యంతానందమును ఆస్వాదించవలెను.

ఓ మనస్సా! జాగరూకతతో ఆలకించు. జీవితము క్షణికమైనది, చపలమైనది. ప్రాణప్రయాణసమయమెపుడు ఏతెంచునో, ఆయువు ఎప్పుడు పరిసమాప్తమగునో, శ్వాస ఎపుడు నిలిచిపోవునో తెలియదు. కనుక జీవితము యొక్క ప్రారంభదశయందే, ఆరోగ్యవంతములైన కౌమార యవ్వనదశలందే పరమానందస్వరూపుడగు భగవంతుని ఆశ్రయించు. హరినామస్మరణ, సంకీర్తన, దైవధ్యానము సలుపు.

ఘోరసంసార నిద్రనుండి జాగరూకుడవై భవబంధవిముక్తికై కృషి సలుపు. జ్ఞానశక్తిచే హృదయగ్రంథులను, అజ్ఞాన గ్రంథులను తొలగించుకో. హృదయ నైర్మల్యమును, వాసనాక్షయమును సంపాదించు. నిరంతర దైవస్మరణ, ధ్యానాదులను గావించు. ఆత్మసాక్షాత్కారమొంది జన్మరాహిత్యమును, దుఃఖ రాహిత్యమును బడసి నిత్యానందదాయకమగు స్వస్వరూపమునందు స్థితిని పొందు. మానవజన్మను ధన్యమొనర్చుకో.



శివశివా యనుచును
శివమంత్రము నీవు
స్మరణచేయుము ఓయి మనసా
శివమంత్ర జపముచే
పాపజాలములన్ని
మాయమైపోవునూ మనసా. 62

దైవసుఖమొకటియే, ఆత్మానందమొకటియే సత్యము. లౌకిక వస్తువులందు యథార్థముగ సుఖమనునది లేదు. కోరికలు, వాంఛలు నెరవేరినపుడు మనస్సు స్వస్థానమునకు, ఆత్మయొద్దకు పోవును. అత్తటి మనుజునకు ఒకింత ఆత్మానందము అనుభూతమగును. అంతియేకాని ప్రాపంచిక వస్తువులనుండి, బాహ్యప్రపంచము నుండి సుఖము, ఆనందము వచ్చుటలేదు. కాని అవివేకియగు నరుడు శబ్దస్పర్శాది ఇంద్రియ వస్తువుల నుండియే సుఖము వచ్చుచున్నదని భ్రమించి దృశ్యపదార్థముల సంపాదనకై రాత్రింబగళ్ళు కష్టపడుచున్నాడు. అట్లు చేయక వివేకవంతుడు క్షణిక సుఖములనొసంగు ప్రాపంచిక పదార్థములను ఆశ్రయించక, శాశ్వతానందమును, పూర్ణశాంతిని ప్రసాదించు భగవానుని, పరమశివుని ఆశ్రయించి, నిరతిశయ సుఖముకొరకై, దుఃఖరాహిత్యముకొరకై పాటుపడవలెను. 'శివశివా, రామరామా' అనుచు దైవమంత్రమును అనన్యభక్తివిశ్వాసములతో స్మరించుచు, జపించుచు పుణ్యబలాన్ని, దైవబలాన్ని సంపాదించవలెను.

పుణ్యప్రాబల్యమున పాపజాలమునంతటిని రూపుమాపి హృదయనైర్మల్యమును సంపాదించవలెను. దృశ్యవాసనలు, విషయాభిలాషలు, కోరికలు లేనందు వలన అమ్మనుజుని మనస్సు స్వస్థానమందే, స్వాత్మయందే స్థిరత్వమును బడసి, అది బ్రహ్మాకారముగ, ఆత్మాకారముగ పరిణతినొందిపోవును. మనోలయముచే, స్వాత్మప్రాప్తిచే నరునకు దుఃఖము లవలేశముకూడ లేనట్టి అనంతానందము, పూర్ణసుఖము సంప్రాప్తించగలవు.

కావున ఓ మనస్సా! విను. క్షణికసుఖములకై, నశ్వరసుఖములకై బాహ్య ప్రపంచములో ఏల తిరుగాడుచున్నావు? అచట నీకు పూర్ణసుఖము లభింపకపోగా, కోరికలు, వాసనలు ఇంకను పెరిగిపోయి కడకు నీకు అశాంతియే మిగులు చున్నది.

సంపూర్ణశాంతిని, అనిర్వచనీయమైన ఆనందమును అభిలషింతువేని చిత్త మందలి ప్రాపంచికవాసనలను, పాపసంస్కారములను పోగొట్టుకో. దైవనామ జపము, హరిసంకీర్తన, శివస్తోత్రము శ్రద్ధాభక్తులతో గావించు. దానము, ధర్మము, పుణ్యకార్యాచరణ కలిగియుండు. ఇంద్రియములను, చిత్తమును పాప రహితముగ, వాసనారహితముగ ఒనర్చి అంతర్ముఖుడవుకా. బ్రహ్మానుసంధానమును గావించుచు చిత్తమును ఆత్మయందు, భగవంతునియందు లీనముచేయి. బ్రహ్మాకారచిత్తము గలిగి అపరిమితానందమును అనుభవించు. పరమశాంతిని పొందు.



మరణకాలమునందు
బంధుమిత్రాదులు
వదలిపోవుదురోయి మనసా
పుణ్యంబు ఒక్కటియె
ఎల్లలోకములందు
వెంటొచ్చునే ఓయి మనసా. 63

సంధ్యాకాలమందు వేరు వేరు పక్షులు ఒకే చెట్టుపై చేరి మరునాటి ప్రాతఃకాలమున దేనిదారి అది వెడలిపోవును. అదే రీతిగ కర్మవశాత్తు జీవులు ఈ లోకమున జన్మించి బంధుమిత్ర పుత్ర కళత్రాదులతో కొంతకాలము గడపి ఆయువు పూర్తికాగానే పరలోకమునకు ప్రయాణమైపోవుదురు. ఈ సత్యమెఱుంగక అజ్ఞాని తన శరీరమును, బంధ్వాదులను, ధనధాన్యాదులను, విద్యావైదుష్యమును గాంచి మురిసిపోవుచున్నాడు.

దృశ్యపదార్థములు, బంధుజనులు ఎల్లకాలము తనతో యుందురని, వారి కొరకు అహర్నిశములు పాటుపడుచున్నాడు. బంధుమిత్ర పుత్రాదుల యెడల మమకారము, అభిమానము, ఆసక్తి పెంచుకొని వారిరక్షణ పోషణలయందే అమూల్యమగు మానవజన్మను దుర్వినియోగపరచుచున్నాడు.

తమవారికొరకై పాపకార్యములను, అన్యాయమును, అధర్మమును, దొంగ తనమును, మోసమును చేయుటకు కూడ వెనుకాడుటలేదు. తోటి మానవుల యెడల కర్కశముగ, కఠినముగ, హింసాయుతముగ వర్తించుచు అవివేకి పాప కర్మను, దుఃఖరాశిని సంపాదించు చున్నాడు. ఆ పాపకర్మ ఏనాటికైనను తనను బాధించునని ఎఱుగకున్నాడు.

మరణ సమయమున తనవారందరు తనను విడిచిపోవుదురని, పరలోక ప్రయాణమున వారెవరు వెంటరారని గ్రహింపజాలక మూఢునివలె దుష్ట

జీవితమును గడుపుచున్నాడు. పాపకర్మచే దుఃఖము, పుణ్యకర్మచే సుఖము కలుగునని తెలియజాలక అన్యాయప్రవర్తన కలిగి మున్ముందు దుఃఖములపాలగుచున్నాడు.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! శ్రద్ధతో నాలకించు. మరణ సమయమున నీ బంధువులు గాని, ధనముగాని, లౌకిక కీర్తిప్రతిష్ఠలుగాని నిన్ను రక్షించజాలవని బాగుగ గ్రహించు.

నీ వెంట శాశ్వతముగ ఉందురని తలంచి ఏ బంధుజనులకొరకై నీవు రేయింబగళ్ళు కష్టపడితివో వారందరు అంత్యకాలమున నిన్ను వదలిపోగలరని వివేకముతో యోచించి తెలుసుకో. బంధ్వాదులయెడల మమత్వమును వీడు.

ఎల్లకాలములందు నీ వెంట యుండి నిన్ను రక్షించు పుణ్యధనమును, దైవధనమును, జ్ఞానధనమును సంపాదించుటకు కృతనిశ్చయుడవుకా. పరపీడను, అపకారమును, హింసాప్రవృత్తిని, పాపకర్మను విడనాడు. దుఃఖ ప్రవాహమునుండి తప్పించుకో.

విశ్వప్రేమ, సర్వభూతదయ, తోటిజనుల యెడల ధర్మప్రవర్తన, స్వధర్మానుష్ఠానము, భగవద్భక్తి అలవరచుకొని పుణ్యధనమును సంపాదించు. నిర్మల హృదయుడవై ఆత్మజ్ఞానమును బడసి శాశ్వతరక్షణను, నిత్యశాంతిని అనుభవించు. తరించు.



పుణ్యమే ధనమని
జ్ఞానమే ధనమని
భావించి యెల్లపుడు మనసా
వానినే అర్థించి
వానినే ఆర్జించి
కడతేర్చు జన్మనూ మనసా. 64

వివేకవంతులు, తమ చిత్తమును, ప్రాణములను దైవమందే లగ్న పరుచుదురు. నిరంతరము శాశ్వతమగు ఆత్మను గురించియే, ఆనంద దాయకములగు భగవంతుని లీలలను గురించియే ముచ్చటించు కొనుచుందురు. సదా ఆత్మయందే, బ్రహ్మమందే చిత్తమును నియమించి పరమ సంతుష్టిని అనుభవించుచుందురు. దైవధనమే, జ్ఞానధనమే, పుణ్యధనమే శ్రేష్ఠతరములైనవి అని త్రికరణశుద్ధితో నిశ్చయించినందువలన వారు నిత్యము జ్ఞానానుభూతిని, భగవదనుభూతిని సంపాదించుటయందే, పరహితమందే తమ విలువైన సమయమంతటిని సద్వినియోగపరచుచుందురు. జ్ఞానసంపాదనకొరకే, దైవప్రాప్తి కొరకే క్షణక్షణము, నిరంతరము కృషిసలుపు చుందురు. పాపాచరణ వలన, దుష్కర్మవలన, దుశ్యసంస్కారముల వలన సంసార తాపత్రయములు, దుఃఖములు ఇంకను పెరిగిపోవునని తెలుసుకొనియుండుటచే తమ జీవితమున ఎట్టి పరిస్థితులందును పాపకార్యములకు అవకాశమొసంగరు. ఆత్మోన్నతికి మిగుల సహాయపడు దానధర్మములను, పరహితమును, గావించుచు పుణ్యధనమును ఆర్జించుచుందురు. అమానిత్వము, నిరహంకారము, నిర్భయత్వము, ధ్యానయోగతత్పరత, విషయవైరాగ్యము, సంతుష్టి మున్నగు దైవీ గుణములను ఆశ్రయించి ఉత్తమోత్తమమగు జ్ఞానధనములను సంపాదించు చుందురు. పుణ్యబలముచే పాపవాసనలన్నిటిని నిర్మూలించుకొని, ధ్యాననిష్ఠచే జ్ఞానసిద్ధిచే

స్వాత్మసాక్షాత్కారమును పొంది జన్మపరంపరల నుండి, దుఃఖపరంపర నుండి విడివడి కేవలానందస్వరూపులై నిత్యానందస్వరూపులై వెలయుచుందురు.

కనుక ఓ మనస్సా! ఆలకించు. సజ్జనుల సన్మార్గమునే అనుసరించు. దుష్టుల, అజ్ఞానుల అసన్మార్గమును, దృశ్యమార్గమును, అవిద్యామార్గమును అవలంబించకు. సత్సాంగత్యమవలంబించు. ఈ ప్రపంచమున వాస్తవమైన సంపద, శ్రేష్ఠమగు ధనము పుణ్యమే, జ్ఞానమే అని మహాత్ములబోధలనాలకించి చక్కగ గ్రహించు. పుణ్యసంపదను, ఆత్మజ్ఞానసంపదను పుష్కలముగ ఆర్జించు. సద్గురువును, మహనీయులను చేరి వారికి సేవచై. వినయవిధేయతలతో జ్ఞానధనము కొరకై వారిని అర్థించు. జపధ్యానాది సాధనలు గావించు. హృదయశుద్ధిని పొందు. గురుకటాక్షమునకు, దైవకృపకు పాత్రుడై జ్ఞానోదయమును పొంది స్వస్వరూపాత్మను సందర్శించు, అజ్ఞానాంధకారమునుండి వినిర్గతుడవై స్వాత్మప్రకాశమున, మోక్ష ధామమున పరమసుఖమును అనుభవించు. జీవన్ముక్తుడవై, స్థితప్రజ్ఞుడవై విరాజిల్లు.



సర్వత్ర దైవంబు
కలదంచు భావించి
అర్జించు ప్రేమను మనసా
దైవభావన గల్గి
ప్రాణికోట్లకు నీవు
కీడు చేయకు ఓయి మనసా. 65

ప్రతి నరుడును, నడచునట్టి దైవస్వరూపుడు. ప్రతిపక్షియు ఎగురునట్టి ఆత్మస్వరూపము. ప్రతి చేపయు ఈదునట్టి భగవత్స్వరూపము. ప్రపంచమందలి చరాచరములన్నియు పరమాత్మయొక్క స్వరూపములే. ఈ మహోన్నతసత్యమునే దశావతారములందలి కూర్మ, మీన, వరాహాది అవతారములు స్పష్టముగ వెల్లడించుచున్నవి.

కనుక ఓ మానవుడా! ఓ మనస్సా! అణువణువునందు, సర్వత్ర దైవము కలదని చక్కగ గుర్తెరుగు. ఎల్లెడల, ప్రతిజీవియందును, ప్రతిప్రాణియందును, నీయొక్క ఆత్మయే విరాజిల్లుచున్నదని వివేకజ్ఞానముతో గ్రహించు. నీశరీరము యొక్క అవయవములపై నీవు ఏ రీతిన ప్రేమ, ఉపకారభావన, సహకార భావన కలిగియున్నావో ఆ రీతిననే తోటి జీవుల యెడల ప్రేమ, దయ,కరుణ, అహింస, సమబుద్ధి, మైత్రి, క్షమ, త్యాగభావన కలిగి వర్తించు. విశ్వప్రేమను సంపాదించు. ఆత్మోన్నతికై పరోపకారము గావించు. "సాక్షాత్ భగవానునకు సేవచేయుచున్నాను" అని తలంచుచు నీ సహజీవులను, బీదలను, అనాథులను, అసహాయులను సేవించు. నీ శక్తికొలది వారికి ఉపకారము చై. క్షుధార్తుల ఆకలిబాధను పోగొట్టు.

వస్త్రలేమి వలన బాధపడు వారికి వస్త్రదానము చై. ఇతరులు సుఖముగ, దుఃఖరహితముగ జీవించుటకు శాయశక్తులా సహకరించు. ఎట్టిప్రాణికి కూడ అపకారము, కీడు తలపెట్టకు. పరపీడ, హింస నిన్ను అధోగతి పాలుచేయగలవు.

కనుక సర్వజీవుల యెడల, శత్రుమిత్రుల యెడల దైవభావమును, ఆత్మభావమును పెంపొందించుకో. సహనశీలత్వమును అలవరచుకో. సర్వాత్మదృష్టిని వృద్ధిపరచు కొని అపకారికికూడ ఉపకారము తలపెట్టు. ప్రేమతో ఆదరించు. అతని హృదయములో మంచిమార్పును కలుగజేయి. చెడ్డవారిని చేరదేసి వారిని రక్షించి, సత్పురుషులుగ ఒనర్చుటకు యత్నించుచో నీవు తప్పక భగవత్సాయుజ్యమును పొందగలవు. దైవకృపకు పాత్రుడవై విశ్వాత్మస్వరూపుడవై, పరమసుఖస్వరూపుడవై వెలయగలవు. నీ జన్మ ధన్యము, చరితార్థము, సార్థకము కాగలదు. దైవమార్గమున, పరహితమార్గమున, సన్మార్గమున జీవించి నిర్మల ప్రేమస్వరూపుడవై, సచ్చిదానంద స్వరూపుడవై తేజరిల్లు. కృకృత్యుడవు కా.



ఎల్లవస్తువులందు
కాలంబు ఒకటియె
విలువైనదే యగును మనసా
విలువైన కాలాన్ని
విషయభోగములందు
వ్యర్థంబు చేయకూ మనసా. 66

ఆహారాది వస్తువులను విక్రయించు వ్యాపారి తన వ్యాపార సమయ మంతటిని జాగ్రతతో వినియోగించుకొనుచు లాభమును సంపాదించుటకు తీవ్రయత్నము సలుపుచుండును. ఒకవేళ లాభము రాని పక్షములో కనీసము పెట్టుబడినైనను రక్షించుకొనును. అంతియేకాని నష్టమును ఏనాడును స్వయముగ కొనితెచ్చుకొనడు.

అదే రీతిగ ముముక్షువులు తమ జీవితకాలమంతటిని దైవమార్గమున, సన్మార్గమున జాగరూకతతో గడుపుచు ఆత్మలాభమును, శాశ్వతలాభమును పొందుటకే దృఢతరయత్నము గావింపవలెను. మానవత్వము నుండి మాధవ త్వమునకు ఎగబ్రాకుటకే కృషి సలుపవలెను. అంతియేకాని నరుడు వానరుడుగా, అల్పగుణయుతుడుగ, అజ్ఞానిగ, అవివేకిగ అధోగతిపాలు కారాదు. ప్రపంచములో అన్నిటికంటెను విలువైనది కాలమే అని చక్కగ గ్రహించి, అద్దానిని విషయభోగ ములందు వ్యర్థపరుపక, స్వాత్మలాభమును సంపాదించుటకే బద్ధకంకణులు కావలెను. ప్రతిదినము నిద్రకుముందు, నిద్రలేచిన పిదప దైవస్మరణ, ధ్యానము చేయుచు, మధ్యమధ్యలో అవకాశము కలిగినపుడెల్ల భగవచ్చింతన, ఆత్మధ్యానము లను సలుపుచు, ఆధ్యాత్మికోన్నతిని బడయవలెను. క్రమముగ నిరంతర చిదాత్మస్మరణ కలిగియుండుటను, త్రివిధావస్థలయందు ఆత్మజ్ఞానము కలిగి యుండుటను సాధనాతిశయముచే సాధించి జీవన్ముక్తులై తురీయస్వరూపులై, పరమానందస్వరూపులై చెన్నొందవలెను.

ఓ మనస్సా! విను. విలువ కలిగిన వస్తువులలో కెల్లా మిక్కిలివిలువైనది 'కాలము' అని బాగుగ గ్రహించు. ఒక్కక్షణమును కూడ దైవస్మరణ లేక వ్యర్థపరుపకు. భగవన్నామ జపము, సంకీర్తన, పూజ,ధ్యానము, పారమార్థిక గ్రంథముల పఠనము, మహాత్ముల ప్రవచనముల శ్రవణము, ఆత్మవిచారణ ఇట్టి దైవకార్యక్రమములను ఎల్లవేళల నిర్వర్తించుచు చిత్తమును భగవన్మయముగ, పాపరహితముగ, నిర్మలముగ ఒనర్చుకో. తీవ్రవైరాగ్యమును చేబట్టి, ఇంద్రియ శక్తులను అంతర్ముఖము చేసి దైవమందు లగ్నపరచు. అనన్యభక్తి శ్రద్ధలతో పరమాత్మను ఆశ్రయించు.

భగవత్కటాక్షమునకు పాత్రుడవై సంసారబంధమునుండి విముక్తుడవుకా. దుఃఖము లవలేశము కూడ లేనట్టి స్వాత్మపదమును, చిదాత్మదేశమును చేరి పరమసుఖమనుభవించు, స్థితప్రజ్ఞుడవై విరాజిల్లు.



కర్మచే జన్మము
కర్మచే బంధము
కలిగితీరును ఓయి మనసా
జ్ఞానాగ్నిచే కర్మ
భస్మంబు అయినచో
భవబంధములు తొలగు మనసా. 67

ఏ రీతిన బాగుగ మండుతున్న అగ్నిహోత్రుడు ఎండినవి, పచ్చివియగు కట్టెలను భస్మమొనరించుచున్నాడో, ఆ రీతిననే జ్ఞానాగ్ని సర్వకర్మలను భస్మమొనర్చి జీవుని శివునిగ, దైవస్వరూపునిగ మార్చివేయుచున్నది. నరుడు నారాయణుడుగ, భగవత్స్వరూపుడుగ చెన్నొందుటకే మానవుడు జన్మించినది. గతజన్మలందలి కర్మరాశినంతటిని నిర్మూలించుకొని, సంచితకర్మలనుండి విముక్తుడై కర్మచక్రము నుండి, జననమరణ సంసృతి నుండి విడివడుటకే నరుడు జన్మించినది. ఫలమును కోరి చేయుకర్మవలన మనుజునకు పునర్జన్మ సంసారబంధము తత్ఫలితముగ మరణాది దుఃఖములు కలుగుచున్నవి. కర్మవలన జన్మ, జన్మవలన కర్మ వృద్ధి యగుటవలన జీవునకు పూర్ణశాంతి, ఆత్మశాంతి కలుగకున్నది.

కావున ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రతతో నాలకించు. భవబంధముల నుండి, దుఃఖప్రవాహము నుండి విముక్తుడగుటకు ఈ జన్మయందే దృఢయత్నము సలుపు. అజ్ఞానివలె కామ్యకర్మలను చేయుచు ఫలాభిలాషచే కర్మబంధమున, జన్మబంధమున చిక్కుపడకు. నీవు చేయు నిత్యకర్మలను, వ్యావహారిక కార్యక్రమములను, పరోప కార కార్యములను భగవత్ప్రీత్యర్థము నిష్కామముగ గావించుచు చిత్తశుద్ధిని సంపాదించు. సద్గురువుయొక్క కృపకు, దైవానుగ్రహమునకు పాత్రుడవై చిదాత్మ జ్ఞానమును సంపాదించు. జ్ఞానాగ్నిచే జన్మజన్మల కర్మరాశి నంతటిని దగ్ధమొనర్చు. శేషజీవితమంతటిని భగవత్కార్యములను, పరహితకార్యములను, నెరవేర్చుటయందు గడపుచు నిర్మలహృదయుడవై, నిస్సంకల్పస్థితిని బడసి కేవలాత్మస్వరూపుడవై, జ్ఞానస్వరూపుడవై విలసిల్లు. జన్మను సార్థకము చేసుకో.

అవతారమూర్తి యగు
కృష్ణుండు చెప్పిన
గీత ఒక్కటి చాలు మనసా
గీత భావన చేత
గీత గానము చేత
శాంతి సుఖములు కలుగు మనసా. 68

గీతాజ్ఞానమును ఆశ్రయించుకొనియే శ్రీవిష్ణుభగవానుడు ముల్లోకములను పాలించుచున్నాడు. గీతయే శ్రీహరియొక్క ఉత్తమనివాసస్థానము. భగవద్గీతా శాస్త్రమందు తెలుపబడిన రీతి నిష్కామకర్మను ఒనరించియే జనకుడు మొదలగు రాజర్షులు సంసారబంధములనుండి విడివడి, జీవన్ముక్తులై పరమానందస్థానమును బడసిరి. ఎచట గీతాగ్రంథము పారాయణ చేయబడుచుండునో, ఎచట గీతాబోధ అనుష్ఠింపబడుచుండునో అచట శ్రీమన్నారాయణుడు, నారదాది మహర్షులు, గోపాలురు, యోగులు స్థిరనివాసమేర్పరచుకొందురు. ఆ స్థలము ఒక పుణ్యక్షేత్రముగ భాసించును. అవతారమూర్తియగు శ్రీకృష్ణభగవానుడు బోధించిన గీత ఒక్కటి చాలును జీవుడు శివస్వరూపుడుగ, ముక్తస్వరూపుడుగ, ఆనందస్వరూపుడుగ పరిణతినొందుటకు. గీతాతత్త్వశ్రవణముచేత, గీతాభావములను మననము చేయుట చేత, గీతాగానముచేత, మకరందరూప గీతను పానము చేయుటచేత మనుజుని సాంసారిక క్లేశములన్నియు తొలగిపోయి పరమశాంతి, అనంతా నందము సంప్రాప్తించగలవు. గీతామాత ఉపదేశించిన రీతి నిష్కామ కర్మాచరణ, ధ్యానయోగాభ్యాసము, అవ్యభిచారభక్తి, అకుంఠితదైవ విశ్వాసము, సర్వభూతదయ కలిగియున్నచో మానవుడు అచిరకాలములోనే విశ్వరూపమును, స్వాత్మరూపమును సాక్షాత్కారించుకొనగలడు. క్షేత్రజ్ఞుని, క్షేత్రమును, ఆత్మను అనాత్మను విభజించి శాశ్వతానంద స్వరూపుడగు క్షేత్రజ్ఞుని యందు పురుషోత్తముని యందు పరబ్రహ్మమునందు పూర్ణశాంతిని, మోక్షసుఖమును అనుభవించగలడు.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! శ్రద్ధావిశ్వాసములతో నాలకించు. దేవదేవుడగు శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ఉపదేశించిన సులభగ్రాహ్యమైన భగవద్గీతాశాస్త్రము ఉండగా ఇక నీకు సంసారచింతయేల? గీతాసారమును మహాత్ములవలన చక్కగ తెలుసుకో. నిరంతరమననముచే అద్దానిని హృదయమందు పదిలపరచుకో. అనన్య దైవచింతనను అలవరచుకో. సర్వభూతదయ, విశ్వప్రేమ, అమానిత్వము, అభయము మున్నగు దైవీగుణములను సంపాదించు. దంభదర్పాది అసురగుణము లను పారద్రోలు. దైవప్రీత్యర్థము కర్మలను నిష్కామముగ ఒనరించుచు చిత్త నైర్మల్యమును ఆత్మజ్ఞానమును ఆర్జించు. సాక్షాత్ మోక్షస్వరూపుడవై, పరమసుఖ స్వరూపుడవై తేజరిల్లు.



ఆత్మావలోకము
అతిముఖ్యమైనదని
భావించి నీ వెపుడు మనసా
ధ్యానాదులందును
జ్ఞానార్జనందును
కాలంబు గడుపుమూ మనసా. 69

ఈ ప్రపంచమున చూడదగినది, వినదగినది, చింతింపదగినది, అనుభవించవలసినది, సాక్షాత్కారింపకొన వలసినది ఒక్క ఆత్మయే. బ్రహ్మమే, స్వస్వరూప చిదాత్మయే అయియున్నది. ఆత్మావలోకనమే, ఆత్మధ్యానమే, ఆత్మావిచారణమే మానవుని జీవితములో మిక్కిలి ప్రధానమైనది. చిద్రూపభగవానుని దర్శించుట నరజన్మయొక్క లక్ష్యము. తత్సాధనకొరకే జపధ్యానవిచారణాదులను సలుపవలెను. ప్రాతఃకాలమున నిద్రలేచినది మొదలు మరల పరుండవరకును దైవస్మృతి, ఆత్మస్మృతి కలిగియుండుటకే, త్రివిధావస్థలయందును స్వస్వరూపమునందు నిలకడను సంపాదించుటకే, అఖండాత్మజ్ఞానమును బడయుటకే ముముక్షువైన నరుడు తన జీవితకాలమంతటిని వినియోగించవలెను. అంతియేకాని పామర జనులవలె, అజ్ఞానుల వలె ప్రాపంచికకార్య కలాపములందే, భోగ్యవస్తు సంపాదనయందే అమూల్యమగు కాలమును వృథాచేయరాదు. మితాహార, మితవ్యవహార తత్పరుడై, నిరంతర దైవచింతనాపరుడై శీఘ్రకాలములోనే భగవత్సాక్షాత్కారమును పొందుటకు కృతనిశ్చయుడు కావలెను. మనస్సును భగవంతుని పాదపద్మములందు వర్తించునట్లు, వాక్కును దైవస్తోత్రపాఠములు గావించుటయందు, చేతులను భగవత్పూజసలుపుటయందు, చెవులను దైవలీలలను వినుటయందు, బుద్ధిని ఆత్మ విచారణయందు, కండ్లను దివ్యమంగళ భగవత్స్వరూపములను దర్శించుటయందు నియమించి ఇంద్రియములను, చిత్తమును భగవన్మయముగ, నిర్మలముగ చేయవలెను, అత్తటి బాహ్యదృష్టి లేనందున అమ్మనుజుడు దైవమందు ఏకాగ్రబుద్ధి

గలవాడై, ధ్యాననిష్ఠ గలవాడై అనతికాలములోనే ఆత్మజ్ఞానమును, బ్రహ్మానుభూతిని బడసి కృతార్థుడు కాగలడు.

కనుక ఓ మనస్సా! భక్తిప్రపత్తులతో విను. నశ్వర శబ్దస్పర్శాది విషయములను అనుభవించుటయందే, లౌకికసుఖములను పొందుటయందే నీ విలువైన సమయమును ఏల దుర్వినియోగపరచుచున్నావు? నీయొక్క వాస్తవస్థితిని గుర్తెరుగుటకు యత్నించు. మూఢుని వలె దేహాది దృశ్యపదార్థములతో తాదాత్మ్య మొందకు. జన్మమృత్యుచక్రమున బడి నానాబాధలను అనుభవించకు. ఇప్పుడైనను వివేకవంతుడవు కా. శరీరము కంటె వేరైనవాడవు నీవు. నాశరహితమైన బ్రహ్మమే నీయొక్క నిజస్వరూపము. స్వస్వరూపానుభూతికై ఆత్మావలోకనము, బ్రహ్మనిష్ఠ అలవరచుకో. దేహాత్మభావనను వీడి నిరంతర బ్రహ్మధ్యానము చేయుచు, స్వాత్మ జ్ఞానము నార్జించు. సంసార బంధవిముక్తుడవై, శాశ్వతశాంతిని అనుభవించు.



ఆత్మలో విశ్వము
కల్పింపబడియుండి
తోచుచున్నది ఇట్లు మనసా
లేనిదే అయినట్టి
జగతియందున నీకు
ఆసక్తి యేలకో మనసా. 70

రజ్జుసర్ప భ్రాంతియందు వాస్తవముగ సర్పము లేనేలేదు. కాని త్రాడుయందు అజ్ఞానమున కల్పింపబడిన పాము వలన మనుజునకు భయము అశాంతి, దుఃఖము కలుగుచున్నది. త్రాడును త్రాడుగనే వీక్షించినచో భయమునకు అవకాశమే లేదు.

అదే ప్రకారముగ ఆత్మయందు ఈ చరాచర ప్రపంచమంతయు కల్పింప బడినది. అవిద్యావశము వలన మనుజుడు వేరువేరుగ గోచరించుచున్న జగత్తును గాంచి అదియే సత్యమని భ్రమించి, ఒక వస్తువునందు ఆసక్తిని, ప్రీతిని మరొక వస్తువునందు ద్వేషమును, క్రోధమును కలిగియుండుచున్నాడు. రాగద్వేషములు, భయక్రోధములు మున్నగు ద్వంద్వములకులోనై ఒకపుడు సుఖమును మరొకపుడు దుఃఖమును పొందుచున్నాడు. ఆత్మజ్ఞానమును ఆర్జించి అవిద్యను, అజ్ఞానమును పారద్రోలినచో ఈ జగత్తు మిథ్య, కల్పితము అని బోధపడగలదు. అత్తటి లేని జగత్తునందు జీవునకు ఆసక్తిగాని, రాగముగాని, ద్వేషముగాని ఎట్లు కలుగగలవు? విశ్వమంతటిని బ్రహ్మమయముగ, ఆత్మమయముగ గాంచిన మనుజుడు మానావ మానాది సమస్తద్వంద్వముల నుండి విడివడి నిర్వికారుడై, నిర్మల సుఖస్వరూపుడై, స్వాత్మానందపరాయణుడై వెలుగొందుచుండును.

కావున ఓ మనస్సా! చక్కగ విను. ఈ విశ్వము ఆత్మయందు కల్పింపబడినది యని వివేకముచే గ్రహించు. ఎల్లెడల ఆత్మయే,దైవమే వ్యాపించియున్నదని

తెలుసుకో. సర్వజీవులు నీయొక్క ఆత్మస్వరూపులే అని మహాత్ములప్రబోధముల నాలకించి అవగతమొనర్చుకో. నిరంతరాభ్యాసముచే, ధ్యాననిష్ఠచే ఆత్మానుభూతిని సంపాదించు. సర్వాత్మభావము వలన, జగత్తుయొక్క మిథ్యాత్వదృష్టివలన నీకు బంధ్వాదుల యెడల ఆసక్తిగాని, శత్రుసమూహముల యెడల ద్వేషముగాని కలుగజాలవు. రాగద్వేషాది ద్వంద్వములనుండి విడివడిన నీవు, జితేంద్రియుడవైన నీవు, విశ్వాత్మస్వరూపుడైన నీవు అత్తటి పరమశాంతిని అనుభవించగలవు. కనుక నీవు దైవనామజపధ్యానాది సాధనచే తత్త్వానుభూతిని ఆర్జించి రాగభయక్రోధ రహితుడవై, అనంతశాంతి స్వరూపుడవై విలసిల్లు. జీవితమును సఫలమొనర్చుకో.



వేదశాస్త్రాలను
శ్రద్ధతో నీ వెపుడు
మననంబు చేయుము మనసా
మననాది క్రియలచే
బుద్ధి తానంతట
శుద్ధమై పోవునూ మనసా. 71

భగవానుడు చరాచర ప్రాణికోట్లయొక్క హృదయాంతరాళమున చిదాత్మ రూపమున విరాజిల్లుచున్నాడు. దేవుడు దూరముననుు, దగ్గరను రెండుచోట్లను సమముగ వ్యాపించియున్నాడు. ఈ మహోన్నతసత్యమెఱుంగుటకు జనులు వేదములనుగాని, భగవద్గీత భాగవతాది గ్రంథములనుగాని, ఉపనిషత్తులను గాని, అధ్యాత్మికశాస్త్రములను గాని పఠించుచు, లేక శ్రవణము చేయుచుఉండ వలెను. ఆయా శాస్త్రాదులందు బోధింపబడిన భావములను నిరంతరము మననము చేయుచుండవలెను. ప్రపంచముయొక్క స్వభావమును, దైవము యొక్క తత్త్వమును శ్రవణమననాదుల ద్వారా చక్కగ హృదయమందు స్థిరపరచు కొనవలెను. లౌకిక విషయములవలన కలుగుసుఖము క్షణికము, చంచలము, దుఃఖమిశ్రితము అని బాగుగ గ్రహించి ఇంద్రియములను, చిత్తమును, బాహ్య దృష్టి నుండి మరలించి అంతర్ముఖము గావించవలెను. చిత్తమును, పాపరహితముగ, నిష్కల్మషముగ, దృశ్యవాసనారహితముగ ఒనర్చి అద్దానిని దైవమందే లగ్న పరచ వలెను. నిరంతర భగవచ్చింతన చేతను, తత్త్వసారమును, శాస్త్రవాక్యములను నిత్యము స్మరించుట చేతను బుద్ధి పరిశుద్ధమై, నిర్మలమై చెన్నొందగలదు. విశుద్ధ బుద్ధియందు ఆత్మానాత్మవివేకము, నిత్యానిత్యవస్తువివేకము ఉదయించును. తత్ఫలితముగ సాధకుడు నశ్వరములగు అనాత్మవస్తువులయెడల ఆసక్తిని వదలి వేసి, శాశ్వతమగు ఆత్మయెడల, భగవంతునియెడల అనన్యభక్తికలిగి ధ్యాన సాధనను సఫలీకృతమొనర్చుకొనును. స్వాత్మసాక్షాత్కారమొంది అమ్మనుజుడు జీవన్ముక్తుడై విలసిల్లును.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! శ్రద్ధతో నాలకించు. లౌకికగ్రంథముల పఠనము వలన, అధ్యయనము వలన నీకు భుక్తి లభించునేకాని ముక్తి లభింపజాలదు. శాశ్వతశాంతిని, దుఃఖరాహిత్యమును భవబంధవిముక్తిని పొందగోరుదువేని నీయొక్క నిజస్వరూపమును, జగత్తు యొక్క వాస్తవస్వరూపమును తెలుసుకొనుటకు ప్రయత్నించు. వేదములందు ఉపనిషత్తులందు సచ్ఛాస్త్రములందు తెలుపబడిన ఆధ్యాత్మికబోధలను శ్రవణము చై, మననము చై. పారమార్థిక భావములను చిత్తమందు పదిలపరచుకో. బుద్ధిని నిర్మలమొనర్చుకో. పరిశుద్ధహృదయుడవై నిరంతరము దైవధ్యానాదులను సలుపు. భగవత్కృప వలన స్వాత్మజ్ఞానమును సంపాదించి, స్థితప్రజ్ఞుడవై విరాజిల్లు. జన్మను ధన్యమొనర్చుకో.



జీవుని కడతేర్చు
దేవదేవుని నీవు
ఆశ్రయించుము ఓయి మనసా
దైవభక్తిచే ఎల్లపుడు
శాశ్వతంబగు ముక్తి
కలిగితీరును ఓయి మనసా. 72

అనాది అవిద్యావశమున జీవుడు కర్మచక్రమున, సంసారచక్రమున తగుల్కొని జన్మమృత్యుజరావ్యాధులకు లోనగుచు పెక్కుబాధలను పొందుచున్నాడు. మాయావశమున అజ్ఞాని దృశ్యజగత్తుయే సత్యమని భ్రమించి, ప్రాపంచిక భోగ వస్తువులను సంపాదించుటకే,బంధ్వాదులకొరకే తన జీవితమంతటిని దురుపయోగపరుచుకొనుచున్నాడు. నిత్యసత్యమగు పరమాత్మకలడని యెఱుగజాలక, దేహాదులే శాశ్వతమని, శరీరమే తానని భావించి సుఖదుఃఖములకు, మానావమానములకు, కష్టనష్టములకు గురియగుచున్నాడు. అట్టి మానవుడు కడతేరుటకు ఏకైక ఉపాయము మాయాధీశుడగు దేవదేవుని ఆశ్రయించుటయే, భగవచ్ఛరణాగతి నొందుటయే అయియున్నది. దైవముయెడల భక్తివలన, ఆత్మాసక్తి వలన, ఆత్మయెడల ప్రీతివలన మనుజుడు సంసారదుఃఖసాగరమునుండి శాశ్వతముగ విముక్తిని బడయగలడు. కర్మప్రవాహమునుండి విడివడి పూర్ణ సుఖశాంతులను అనుభవించగలడు.

కనుక ఓ మనస్సా! జాగ్రతగ విను. నీ యొక్క సాంసారికసంకటము లన్నియు అజ్ఞానము వలననే కలుగుచున్నవి. స్వస్వరూపముయొక్క జ్ఞానము లేనందువలననే నీవు భవసాగరమున చిక్కుకొని బాధపడుచున్నావు. ఇకనైనను శోకమునుండి, దుఃఖమునుండి విముక్తుడగుటకు దృఢనిశ్చయుడవు కా. సద్గురువును మహనీయులను సంసేవించు. భగవంతుని పాదపద్మములను ఆశ్రయించు. అనన్యదైవచింతన నిష్కామ కర్మాచరణ, అకుంఠిత భక్తి

దృశ్యవైరాగ్యము అలవరచుకో. జితేంద్రియుడవై, విశుద్ధమానసుడవై ధ్యానముచే, ఆత్మవిచారణచే నీ నిజస్వరూపమందు స్థితిని సంపాదించు. స్వాత్మానందపరాయణు డవై భవబంధములనుండి, దుఃఖపరంపరనుండి శాశ్వతముగ విముక్తుడవు కా, సార్థకజన్మడవై విలసిల్లు.



దేహదృష్టిని వదలి
ఆత్మదృష్టిని పెంచి
ఆనందమొందుమూ మనసా
అభిమానమును త్రెంచి
మమకారమును త్రుంచి
మోక్షధామము చేరు మనసా. 73

దేహదృష్టివలన, అనాత్మభావము వలన నరునకు దుఃఖనివృత్తి, పరిపూర్ణశాంతి, కలుగజాలవు. శరీరమే తాను అని తలంచుచున్నంతవరకు శీతోష్ణములు, స్తుతి నిందలు, శత్రుమిత్రులు, మానావమానములు, లాభనష్టములు, సుఖదుఃఖములు మున్నగు ద్వంద్వములు జీవునకు సంభవించుచుండును. తత్ఫలితముగ మనస్సు యొక్క సమస్థితి చెదరిపోయి అశాంతికి, శోకమునకు అవకాశమేర్పడును. శరీరము యెడల, బంధ్వాదుల యెడల అభిమానము వలన, మమకారము వలన మనుజుడు ఆధ్యాత్మికపురోభివృద్ధిని సాధించజాలడు. ఇంకను కర్మరాశి పెరుగుటవలన అతనికి దుఃఖపరంపర వృద్ధియగును.

కావున ఓ మనస్సా! శ్రద్ధావిశ్వాసములతో ఆలకించు. దుఃఖదాయకమగు, అనర్థదాయకమగు దేహదృష్టిని, శరీరాభిమానమును వదలివేయి. శరీరి భావమును, ఆత్మదృష్టిని అలవరచుకో. ఆనంద స్వరూపుడవు కా. ప్రపంచమందు వ్యవహారము సలుపుచున్నపుడు కూడ సత్యనిష్ఠను, బ్రహ్మనిష్ఠను కలిగియుండు. ధర్మమార్గమున, న్యాయమార్గమున లభించిన ధనధాన్యాదులతో సంతృప్తి నొందు. ఇంద్రియములను, చిత్తమును సంతోషపరచుటకై శబ్దస్పర్శాది విషయవస్తువులను సంపాదించుటకు గాను ఎన్నడును అక్రమమార్గమున, అధర్మమార్గమున పయనించకు. ఇంద్రియసుఖములు, దృశ్యసుఖములు చంచలములు, నశ్వరములు, దుఃఖజనకములు అని బాగుగ గ్రహించి వైరాగ్యవంతుడవై యదృచ్ఛాలాభ సంతుష్టుడవై జీవించు. యథాప్రాప్తదైవకార్యములను, సత్కార్యములను నిర్వికార

చిత్తముతో నెరవేర్చు. భూతదయకు సమమైన పుణ్యముగాని, పరపీడనకంటె గొప్పపాపముగాని లేదని తెలుసుకొని జీవరాశులయెడల దయా హృదయముడవై త్యాగశీలివై వర్తించు. హృదయమును భగవన్నిలయముగ ఒనర్చుకొని సాక్షాత్ దైవస్వరూపుడవై, ఆత్మస్వరూపుడవై వెలయుచు మోక్షధామమునుచేరి పరమానందమును అనుభవించు. జీవితమును ధన్యాతిధన్యమొనర్చుకో.



సత్పాత్రులకు చేయు
దానధర్మాలచే
పుణ్యంబు చేకూరు మనసా
పుణ్యముచె జ్ఞానంబు
జ్ఞానముచె మోక్షంబు
కలిగితీరును ఓయి మనసా. 74

మనుజుడు చేయునట్టి పుణ్యకర్మగాని, పాపకర్మగాని ఏనాటికైనను అనుభవించియే తీరవలెను. పుణ్యకర్మచే సుఖము, పాప కర్మచే దుఃఖము మనుజునకు కలుగుచున్నవి. ఈ సత్యమెఱిగి ఓ మానవుడా! దుఃఖప్రదములగు పాపకర్మను, దంభమును, అహంకారమును, క్రోధమును, హింసను, కఠినవాక్కును, పరపీడను దరికి చేర్చకు. పుణ్యకార్యములను విరివిగ చై. పుణ్యము వలన నీకు సుఖము మరియు జ్ఞానము కూడ లభించగలదు. సత్పాత్రులకు, సాధుసత్పురుషులకు, అనాథులకు, వికలాంగులకు, ప్రత్యుపకారమొనర్చలేని వారికి దానధర్మములు గావించు. ఆకలిబాధతో విలపించువారికి ఆహారమొసంగు. వసతి, వస్త్రము లేనివారికి నీడ వస్త్రము సమర్పించు. మానవసేవయే మాధవసేవగ విశ్వసించి జనులసేవ గావించు. పరోపకారక్రియలచే, భగవత్కార్యనిర్వహణచే నీయొక్క పుణ్యధనమును పెంచుకో. పుణ్యబలము జన్మాంతరపావ సంస్కారములను, దృశ్యవాసనలను తొలగించుకొని హృదయమును జ్ఞానోత్పత్తికి అనుకూలముగ ఒనర్చుకో. జ్ఞానసిద్ధిచే నీకు సాక్షాన్మోక్షమే, దైవదర్శనమే సంప్రాప్తించును.

కావున ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రతతో విను. బంధముగాని, మోక్షముగాని నీ చేతులందే గలదు. దృశ్యసంస్కారములను, పాపవాసనలను కలిగియున్నచో నీకు దుఃఖం, బంధం ప్రాప్తించగలదు. దైవసంస్కారములు, పుణ్యధనము కలిగియున్నచో నీకు బంధవిముక్తి, మోక్షప్రాప్తి, ఆనందప్రాప్తి సంభవించగలవు.

కనుక పరపీడ హింస మున్నగుపాపకార్యంబులను ఏమాత్రము దరికి చేర్చక, దాన ధర్మాది, పరోపకారాది కార్యములను పుష్కలముగ నెరవేర్చుచు పుణ్యధనమును సంపాదించు. పుణ్యముచే జ్ఞానము నార్జించి మోక్షస్వరూపుడవై, చిదానంద స్వరూపుడవై విరాజిల్లు. ధన్యుడవుకా.



కామక్రోధాలను
దంభదర్పాలను
దరికి చేర్చకు ఓయి మనసా
కలుషరూపాలగు
కామక్రోధాలచే
హృదయంబు చెడిపోవు మనసా. 75

అమోఘములైన మానసిక శక్తులను, ఇంద్రియశక్తులను మానవుడు క్షుద్రములగు లౌకికసుఖములకై వినియోగింపరాదు. దృశ్యానందము కొరకు, క్షణికసుఖము కొరకు ప్రాకులాడినచో అమూల్యసమయము వృథా యగుటయే కాక దానిచే ముముక్షువు పూర్ణశాంతినిగాని, జన్మసాఫల్యంబును గాని బడయజాలడు. కనుక ప్రాపంచికవస్తువుల యెడల అభిలాషను, కోరికను త్యజించి శాశ్వతము, నిరతిశయానందదాయకము అగు స్వాత్మను, భగవంతుని తెలుసు కొనుటకే, బ్రహ్మానందమును అనుభవించుటకే బద్ధకంకణుడు కావలెను. అంతియే కాని కామమునకు, క్రోధమునకు, లోభమునకు, దుర్గుణములకు లోనై దైవమార్గమునుండి, శాంతిమార్గమునుండి నిష్క్రమించరాదు. పారమార్థిక రంగమందు పురోభివృద్ధిని వాంఛించు మనుజుడు తన హృదయమును నిర్మలముగ యుంచుకొనుటకే ప్రయత్నించవలెను. దంభదర్పలోభమోహాది కలుష పదార్థములచే హృదయమును మలినమొనర్పరాదు.

అసంకల్పభావనచే కామమును, సర్వాత్మభావనచే క్రోధమును,త్యాగముచే లోభబుద్ధిని ఇట్లు దుర్గణజయోపాయములచే అసురగుణములన్నిటిని నిర్మూలించి చిత్తమును పరిశుద్ధముగ ఒనర్చవలెను. శమదమాది సాధనలను అనుష్ఠించుచు, జితేంద్రియుడై, నిరంతరధ్యాననిష్ఠుడై ముముక్షువు శీఘ్రకాలములోనే దైవకృపకు పాత్రుడై కృతకృత్యుడు, జీవన్ముక్తుడు అయి విరాజిల్లవలెను.

ఓ మనస్సా! శ్రద్ధాభక్తులతో ఆలకించు. స్వాత్మోన్నతికి భంగకరములగు అరిషడ్వర్గములను దరికి చేర్చకు. వినయము, భక్తి, శ్రద్ధ, విశ్వాసము, నిరంతర పరిశ్రమ, ప్రేమ, దయ, కరుణ మున్నగు మహోన్నత సద్గుణములను అవలంబించి దంభదర్పాది దుష్టగుణములను పారద్రోలి చిత్తశుద్ధిని సంపాదించు. ధ్యాన బలముచే దైవచింతనచే జ్ఞానమునార్జించు. స్వాత్మసాక్షాత్కారమును పొందు. ముక్తజీవివియై ఆత్యంతిక శాంత్యానందములను అనుభవించు.



నారాయణా యనుచు
హరినామమును నీవు
భక్తితో పలుకుమూ మనసా
హరినామ స్మరణచే
దురితంబు తొలగును
చిత్తశుద్ధియు కలుగు మనసా. 76

భగవద్భక్తివలన, దైవనామస్మరణవలన మనుజునకు భవబంధ విముక్తియు, ఆనందప్రాప్తియు కలిగితీరును. దైవము యెడల భక్తిగలవానికి భగవన్నామ జపమునందును,సంకీర్తనమందును, భగవల్లీలను శ్రవణము చేయుట యందును, మిక్కిలి ఉత్కంఠయుండును. భగవంతుని స్మరణ శ్రవణ మననాదులచే సాధకునకు అమృతము త్రాగినటుల యుండును. హరినామమును నిరంతరము ప్రీతితో ఉచ్చరించుటయనిన, హరికథాశ్రవణమును గావించుట యనిన భక్తునకు మిక్కిలి ఆసక్తి. భగవచ్చింతనయందు అతడు దృశ్యప్రపంచమును పూర్తిగ విస్మరించును. కేవలము దైవస్మృతి కలిగియుండుట వలన అతని హృదయమున అనాత్మవాసన, దృశ్యసంస్కారములు ఉద్భవించుటకు అవకాశమే యుండదు. వాసనాక్షయము వలన అతని చిత్తము పరిశుద్ధమై ఆత్మయొక్క ప్రత్యక్షజ్ఞానమును పొందుటకు అమ్మనుజుడు అర్హతను సంపాదించును. జ్ఞానానుభూతిచే అతడు సాక్షాన్మోక్ష స్వరూపుడై, దైవస్వరూపుడై చెన్నొందును.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! భక్తిశ్రద్ధావిశ్వాసములతో నాలకించు. భవరోగనిర్మూల నకు చక్కని ఔషధము కలదు. అదియే హరినామస్మరణ, భగవచ్చింతన. 'నారాయణా' అని గాని, శివ శివా' అని గాని ఏదియో ఒక దివ్యనామమును నిత్యము శ్రద్ధాభక్తిపూర్వకముగ స్మరించుచుండుము. అనన్యభక్తిని అలవరచుకో. సూర్యప్రకాశము ఎదుట అంధకారము ఉండజాలనట్లు, భగవన్నామము జపింప బడుచోట అజ్ఞానాంధకారమునకు అవకాశమే యుండదు. కనుక నీవు జప

పూజాతపోర్చానాదులను సలుపుచు చిత్తమునుపాపరహితముగ, నిర్మలముగ ఒనర్చుకో, ప్రయత్నాతిశయముచే, శీఘ్రముగ దైవకృపకు, గురుకృపకు పాత్రుడవై బ్రహ్మజ్ఞానివి కా. పరమానందస్వరూపుడవై, జీవన్ముక్తుడవై విరాజిల్లు.



జడమైన దేహము
ఏకాలమందును
నీ స్వరూపము కాదు మనసా
దేహాన్ని చూచేటి
సాక్షివే నీ వని
ఎల్లపుడు చింతించు మనసా. 77

పంచభూతములు, అహంకారము, బుద్ధి, అవ్యక్తము, దశేంద్రియములు, మనస్సు ఇంద్రియవిషయములు, రాగద్వేషములు, భయక్రోధములు, సుఖదుఃఖములు వీటన్నింటియొక్క సమూహమే క్షేత్రము. మానవుని దేహము కూడ క్షేత్రమునకు, దృశ్యమునకు సంబంధించినదే కాని ఇతరము కాదు. దృశ్యమునకు ఏ రీతిగ సృష్టి, వృద్ధి, క్షయములు ఉండునో అదే రీతిగ శరీరమునకు కూడ జన్మాదివికారములు కలవు. పాంచభౌతికము, వికారవంతము, క్షయశీలము అయిన దేహముతో తాదాత్మ్యమొంది అజ్ఞాని శరీరమే తాను అని భ్రమించి, అద్దానికొరకే పడరానిపాట్లు పడుచున్నాడు. యథార్థముగ దేహము ఒక జడస్వరూపమే కాని మరొకటికాదు. నశ్వరదేహము ఏనాడును జీవుని యొక్క వాస్తవ స్వరూపము కాజాలదు. నరుని నిజతత్త్వము నిత్యశుద్ధబుద్ధముక్త ఆత్మయే కాని దేహేంద్రియ మనోబుద్ధులుకాదు. జీవుడు వాస్తవముగ దేహమునకు, అద్దానియొక్క కర్మలకు సాక్షిగ వెలయుచున్నాడు.

కావున ఓ మనస్సా! వినుము. అజ్ఞానవశముచే శరీరాభిమానము కలిగి వ్యర్థముగ ఏల దుఃఖించుచున్నావు? జననమరణములకు లోబడి ఏల వ్యథల నొందుచున్నావు? ఇకనైనను జాగరూకడవు కా. జడమైన దేహము నీవు కాదని, అద్దానిని సాక్షిగ వెలయునట్టి ఆత్మస్వరూపమే నీవని మహాత్ములప్రబోధము నాలకించి గ్రహించు. ఉపనిషత్తులు, గీతాది సచ్ఛాస్త్రములను అధ్యయనము, శ్రవణము చేయుచు నీ నిజతత్త్వమును, ఆత్మతత్త్వమును అనుభవమునకు తెచ్చుకో, దైవ ధ్యానాభ్యాసముచే బ్రహ్మానుభూతిని సంపాదించి కృతకృత్యుడువు కా.

ఇలలోన సకలము
ఏనాటికైనను
నాశమై పోవునూ మనసా
నాశంబు లేనట్టి
పరమాత్మనే నీవు
ఆశ్రయించుము ఓయి మనసా. 78

సముద్రముపై కనుపించు తరంగములన్నియు అవి పెద్దవైనను, చిన్నవైనను కొంత సమయమునకు అదృశ్యమైపోవును. తరంగములు అశాశ్వతములు; సముద్రజలము శాశ్వతము, నిత్యము. ఆకాశములో అగుపడు మేఘములు, ఉరుములు అదృశ్య మైనను గగనము మాత్రము ఏకరీతిగ వెలయుచుండును.

అదేప్రకారముగ జగత్తునందలి నామరూపములు, గ్రహనక్షత్రాదులు అదృశ్యమైనప్పటికిని వాటికి ఆధారముగ, అధిష్ఠానముగ విరాజిల్లుచున్న దైవము, ఆత్మ ఎల్లపుడు ఉండియే యుండును. ఆత్మకు నాశము లేదు. అది నిత్యమై, శాశ్వతమై, నిర్వికారమై, త్రికాలములందును ఏకరీతిగ వెలయుచున్నది. ప్రపంచములోని సమస్తవస్తువులు ఏనాటికైనను నశించిపోవునవియే అని వివేకముతో గ్రహించి, విజ్ఞుడు నాశరహితము, సనాతనము అగు పరమాత్మనే ఆశ్రయించి పరమసుఖశాంతులను, నిత్యానందమును అనుభవించవలెను.

కావున ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రబుద్ధితో విను. చంచలములు, క్షణికములు, అస్థిరములు, నాశవంతములు అగు దృశ్యవస్తువులపై నమ్మకముంచకు. ఒకవేళ వాటినే ఆశ్రయించి, వాటిని పొందుటకే నీవు యత్నించుచో అద్దాని వలన నీవు పూర్ణప్రయోజనమును పొందజాలకపోగా, ఇంకను అశాంతికి లోనుకాగలవు. నీవు పూర్ణసుఖమును, పరమశాంతిని అభిలషించెదవేని నిత్యమై, స్థిరమై, నిర్వికారమై, శాశ్వతమై, విరాజల్లుచున్న వస్తువేదియో సద్గురువు చెంత కనుగొని, తత్ప్రాప్తికై తీవ్రకృషిసలుపు. నిత్యనిరతిశయానందదాయకమగు ఆ వస్తువు నీహృదయ మందే గలదు. దైవభక్తి, ఆత్మవిచారణల ద్వారా నీలోన విలసిల్లుచున్న దేవుని కనుగొని పరమలాభమునుపొందు. బ్రహ్మానందమును అనుభవించు. తరించు.

క్షేత్రంబునేఁ గాదు
క్షేత్రజ్ఞుడను నేను
అని తలంచుము నీవు మనసా
దృశ్యమును నేగాదు
దృగ్రూపమే నేననుచు
ఎలుగెత్తి చాటుమూ మనసా. 79

ఘటజలము నందు సూర్యుని ప్రతిబింబము గోచరించినప్పటికిని అది ఏనాటికిని బింబముకానేరదు. ఘటనాశముతో జలనాశముతో ప్రతిబింబము అంతర్ధానమైనప్పటికిని, నిజబింబమునకు ఏనష్టము వాటిల్లదు. బింబము ఎల్ల వేళల నిర్వికారముగనే ఉండును.

ఆలాగుననే పరమాత్మ విభిన్న ఉపాధులందు స్థావరజంగమములందు వెలయుచున్నప్పటికి ఆబ్రహ్మము దృశ్యము కాజాలదు. దృక్స్వరూపము క్షేత్రజ్ఞ స్వరూపము అగు బ్రహ్మవస్తువు త్రికాలములందును దృశ్యముకంటెను, క్షేత్రము కంటె వేరుగ ఉండుచు నిర్వికారముగనే వెలయుచున్నది. అనాత్మరూపములగు శరీరాదులు జన్మాదిసంకటములకులోనైనను, తన నిజాత్మస్వరూపమునకు ఏ భంగము కలుగదని నిశ్చయించి వివేకవంతుడు భక్తివైరాగ్యసంపన్నుడై స్వస్వరూపాత్మయందు నిలకడను సంపాదించి దుఃఖరహితుడై, ప్రశాంత హృదయుడై జీవించవలెను. దృగ్రూపమగు బ్రహ్మమే తానని చక్కగ అవగతమొనర్చుకొని బ్రహ్మస్వరూపుడై చెన్నొందవలెను.

ఓ మనస్సా! దుఃఖరాహిత్యమునకు, ఆనందప్రాప్తికి సులభమార్గమును విను. నీ యొక్క దేహాత్మభావనయే, క్షేత్రభావనయే నీకు సంసారదుఃఖములను కలిగించుచున్నది, జన్మమరణములను పొందులాగున చేయుచున్నది. కనుక శోక ప్రవాహమునుండి, దుఃఖపరంపరనుండి నీవు విముక్తుడవు కాదలంచినచో

క్షేత్రజ్ఞభావమును, దృగ్రూపభావనను కలిగియుండుటకు ప్రయత్నించు. నిరంతరము 'అహంబ్రహ్మాస్మి'– నేను బ్రహ్మమును, శాశ్వతుడను, పరమానంద స్వరూపుడను– అని ఎలుగెత్తి చాటు. బ్రహ్మానుసంధాన తత్పరుడవై దృశ్యవస్తువుల యెడల, బంధ్వాదులయెడల నశ్వరభోగ్యపదార్థములయెడల విరాగమును పెంపొందించుకో. అనన్య గురుభక్తి, అకుంఠిత దైవవిశ్వాసము వృద్ధిచేసుకో. అనతి కాలములోనే దృశ్యబంధనములనుండి విడివడి దృక్స్వరూపమునందు, స్వాత్మయందు స్థిరత్వమును బడసి శాశ్వతశాంతిని అనుభవించు. జన్మను సార్థక మొనర్చుకో.



సంసార దుఃఖమును
అంతమొందించెదు
ఆత్మవిద్యను బడయు మనసా
తత్త్వంబు తెలిసికొని
చింత లెవ్వియు లేక
హాయిగా నుండుమూ మనసా. 80

ప్రపంచమందలి 64 విద్యలను నేర్చినప్పటికిని మనుజుడు పూర్ణశాంతిని గాని, సంసారదుఃఖనివృత్తిని గాని బడయజాలడు. నదిని దాటుటకు ఈతవిద్య తప్ప తక్కిన లౌకికవిద్యలు ఎట్లు ఉపకరింపవో, అట్లే సంసారసాగరమునుండి తరించుటకు ఒక్క ఆత్మవిద్య తప్ప తక్కిన భౌతికవిద్య లేవియును తోడ్పడజాలవు. బ్రహ్మవిద్యను, రాజవిద్యను, అధ్యాత్మశాస్త్రజ్ఞానమును సంపాదించిన మనుజుడే సులభముగ భవసాగరమునుండి, దుఃఖసముద్రమునుండి ముక్తిని పొందగలడు. ప్రాపంచికవిద్యలు, బంధుజనులు, ధాన్యాదులు భుక్తిని ఒసంగగలవే కాని బంధ విముక్తిని ప్రసాదించజాలవు. చక్రవర్తిగాని, పండితుడుగాని, పామరుడుగాని, దరిద్రుడు గాని ఎవరైనను సరియే సంసారదుఃఖములను అంతమొందించుటకు స్వాత్మవిద్యను ఆర్జింప వలసియున్నది. తత్త్వజ్ఞానసంపాదనచే నిర్మలహృదయుడైన మనుజునకు సాంసారిక చింతలన్నియు తొలగిపోయి, అతడు హాయిగా సుఖముగ జీవితమును గడుపగలడు.

కావున ఓ మనస్సా విను. లౌకికవిద్యలతో పాటు అధ్యాత్మికవిద్యను కూడ సంపాదించు. బుద్ధిని విశాలపరచుటతో పాటు హృదయమును కూడ విశాలపరచుటకు యత్నించు. ప్రాపంచిక విద్యలతో, లౌకికజ్ఞానముతో సంతృప్తి చెందకు. నీ జీవితమునందు ఆత్మవిద్యాసముపార్జనకే ప్రాధాన్యతనొసగు. ఆత్మజ్ఞానమే, బ్రహ్మవిద్యయే నిన్ను సమస్త సంసారదుఃఖములనుండి విముక్తుని చేసి నీకు గొప్పశాంతిని,పరమసుఖమును ప్రసాదించగలదు. బ్రహ్మజ్ఞానసంపన్ను

లగు సద్గురువును, మహనీయులను ఆశ్రయించి, వారిని త్రికరణశుద్ధిగ సేవించి, స్వాత్మవిజ్ఞానమును సంపాదించు. అనన్యభక్తి ప్రపత్తులతో భగవద్ధ్యాన, ఆత్మవిచారణాదులను సలుపు. దైవకృపకు, గుర్వనుగ్రహమునకు పాత్రుడవై భవసాగమరమునుండి తరించు. నిత్యశాంతిని, మోక్షానందమును ఆస్వాదించు. జన్మను చరితార్థమొనర్చుకో.



ఇల్లు బాగున్నను
వళ్లు బాగున్నను
ధనము బాగున్నను మనసా
హరిపాదముల యెడల
భక్తియే లేనిచో
సర్వమూ వ్యర్థమే మనసా. 81

దృశ్యవైభవములు, ప్రాపంచికసంపదలు, బంధుమిత్రపుత్ర కళత్రాదులు ఆరోగ్యము, బలము అనుకూలముగ ఉన్నప్పటికిని ఇవన్నియును మనుజునకు పరిమితమైన శాంతిని, సుఖమును మాత్రమే ఒసంగగలవు. కాని భగవద్భక్తి, హరిభక్తి, శివభక్తి జీవునకు పూర్ణశాంతిని, పరిపూర్ణానందమును ప్రసాదించ గలవు. నరుని ఎల్లవేళల సంరక్షించునది, వెంటవచ్చునది అతని పుణ్యబలమే, జ్ఞానబలమే, దైవబలమే కాని భౌతికబలము కాదు, ధనధాన్యాదులుకావు, బంధ్వాదులు కారు. ప్రాపంచిక పదార్థము లన్నియును శరీరవియోగముతో దూరమైపోవును. బంధువులు శ్మశానము వరకు మాత్రమే వచ్చుదురు. దేహము చితివరకు వచ్చును. అనంతరము జీవుని వెంట అతని కర్మమాత్రమే వచ్చును. పాపకర్మ, అధర్మప్రవర్తన కలిగియున్నచో అతడు దుఃఖములనే పొందును. పుణ్యకర్మ, ధర్మప్రవర్తన, భగవద్భక్తి, పరోపకారము యున్నచో అతడు సుఖమునే బడయును.

కావున ఓ మనస్సా! శ్రద్ధగావిను. నీ వెంట ఎల్లపుడు ఉండుచు నిన్ను శాశ్వతముగ రక్షించువస్తువేదియో బాగుగ తెలుసుకో. అద్దాని కొరకై తీవ్రయత్నము సలిపి పుణ్యధనమును, జ్ఞానధనమును సంపాదించు. దేహాది దృశ్యవస్తువులపై అభిమానముగాని, మమకారముగాని, విశ్వాసము గాని పెంచుకొనకు. దృశ్యము ఏనాటికైనను నశించిపోగలదని గ్రహించి, దృశ్యరూపములగు గృహారామక్షేత్ర విత్తాదులందు వైరాగ్యభావన కలిగియుండు. నిత్యసత్యమగు భగవంతుని యెడల

అకుంఠిత ప్రేమ, భక్తి లేనిచో సర్వము వ్యర్థము అని చక్కగ అవగతమొనర్చుకో. శాశ్వతుడగు దేవుని యెడల అనన్యభక్తివిశ్వాసములు పెంపొందించుకో. ధ్యానాభ్యాసప్రాబల్యమును జ్ఞానధనమును సముపార్జించి పరమానందదాయకమగు స్వాత్మపదమును పొంది తరించు. జన్మను సార్థకమొనర్చుకో.



వెన్నవలె హృదయాన్ని
కోమలంబుగ నీవు
చేసివైచుము ఓయి మనసా
నవనీత ప్రియుడు
అత్తతి హృదయాన
తిష్ఠవేయును ఓయి మనసా. 82

దర్పణముపైగల ధూళిని తొలగించినపుడే ప్రతిబింబము చక్కగ గోచరించును. పొగను నిర్మూలించినపుడే అగ్నియొక్క ప్రకాశము లెస్సగ గోచరమగును. తరంగములు, మాలిన్యము లేనపుడు మాత్రమే సరోవరము యొక్క అడుగుభాగము బాగుగ కనపడును.

అలాగుననే హృదయమందు అసురగుణములు అను మాలిన్యము, కల్మషము లేనపుడే ఆత్మానుభూతి, దైవానుభూతి చక్కగ కలుగును. కావున ముముక్షువు ప్రప్రథమమున తన హృదయమును వాసనారహితముగ, దుర్గుణరహితముగ ఒనర్చుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను. అద్దానికి ప్రేమ, దయ, అహింస, సేవ మున్నగు సద్గుణములను అవలంబించుట, సత్సాంగత్యము కలిగియుండుట మిక్కిలితోడ్పడును. మహనీయుల సాంగత్యమున, సద్గురుని సాన్నిధ్యమున మానవుడు చిత్తశుద్ధికై ఆచరించవలసిన యమనియమాది, భక్తివైరాగ్యాది సాధనలను తెలుసుకొని తద్రీతి అనుష్ఠించుచు పారమార్థికపథమున పురోగమించవలెను. ప్రయత్నాతిశయముచే హృదయమును నిర్మలముగ ఒనర్చుకొని అద్దానిని వెన్న వలె కోమలముగ, కరుణానిలయముగ, దయా నిలయముగ విశ్వప్రేమ మందిరముగ తయారుచేసుకొనవలెను. కోమల హృదయమున, భక్తిమందిరమున నవనీతప్రియుడగు శ్రీకృష్ణభగవానుడు, చిద్రూపభగవానుడు స్థిరనివాసమేర్పరచు కొనును. అమ్మనుజునకు ఆత్మజ్ఞానమును

ప్రసాదించును. మోక్షమార్గమును ఉపదేశించి అచిరకాలములోనే అతనికి బ్రహ్మానందమును కలుగజేయును.

కనుక ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రబుద్ధితో నాలకించు. నీ హృదయమును పరిశుద్ధముగ ఉంచుకో. కామక్రోధాది దుర్గుణరూపమాలిన్యమును లోనికి చేర నివ్వకు. అకుంఠితగురుభక్తి అచంచలదైవ విశ్వాసము అలవరచుకొని అంతరంగ మును నిష్కల్మషముగ ఒనర్చుకొని, అద్దానిని భగవన్నిలయముగ మార్చుకో. నిరంతరము దైవసాన్నిధ్యమును అనుభవించు. సంసారదుఃఖములనుండి, భవరోగము నుండి విముక్తుడవు కా. సత్యసనాతనమైన స్వాత్మసామ్రాజ్యమున ఆత్యంతికసుఖశాంతులను అనుభవించు.



వైరమును వదిలేసి
ప్రేమభావము పెంచి
దయగల్గి యుండుమూ మనసా
దయయున్న హృదయమే
దైవవాసంబని
త్వరితముగ తెలిసికో మనసా. 83

అనాదికాలము నుండి కొనసాగుచున్న పరిణామశీలమైన వికారవంతమైన ఈ జగన్నాటకమునకు నిత్యసత్యస్వరూపుడగు అద్వయ పరమాత్మ సాక్షిభూతుడై వెలయుచున్నాడు. వాస్తవముగ అధిష్ఠాన దృష్టిచే ఈ జగత్తును నాటకము గాని, జీవులు అను పాత్రధారులు గాని నిర్వికారపరమాత్మ కంటె వేరు కావు. ఒకే బింబము విభిన్నఘటములందు వేర్వేరు ప్రతిబింబములరూపమున గోచరించినట్లు, ఒకే పరమాత్మ భిన్నభిన్న ఉపాధులందు వేర్వేరుగ వ్యక్తమగుచున్నాడు. దేహములు, ఆకారములు, గుణములు, పేర్లు వివిధరీతులలో ఉన్నప్పటికిని అందరియందును, చరాచరములందును ఒకే ఆత్మ వస్తువు, బ్రహ్మపదార్థము వెలయుచున్నది.

కావున ఓ మనస్సా! శాస్త్రవాక్యముల నాలకించు, సర్వము బ్రహ్మమయమని గుర్తెరుగు. సర్వజీవులు ఒకే పరమాత్మ స్వరూపులని గ్రహించి వైరభావమును, ద్వేషభావమును, అధర్మప్రవర్తనను, హింసావృత్తిని విడనాడు. వాటిని ఏనాడును అవలంబించకు. నీ యొక్క ఆత్మస్వరూపులేయగు తోటిప్రాణులయెడల వాత్సల్యము, ఆదరణ, ప్రేమ, కరుణ, ఉపకారము కలిగి ఉత్తమజీవితమును గడుపు. సర్వభూతదయ,అహింస, సమత్వబుద్ధి, క్షమ, త్యాగభావన, దైవభక్తి అలవరచుకొని హృదయమును భగవంతుని నివాసస్థానముగ చేసుకో. వైరమును ప్రేమభావము చేతను, లోభమును త్యాగబుద్ధి చేతను, క్లేశములను క్షమాగుణము చేతను జయించి కోమలహృదయుడవై విరాజిల్లు. కరుణామూర్తియగు దేవదేవుని నీ అంతరంగమున ప్రతిష్ఠించుకొని, సాక్షాన్మోక్షస్వరూపుడవై, చిదానందస్వరూపుడవై తేజరిల్లు. జీవితమును సఫలీకృతమొనర్చుకో.

తోలుతిత్తివి నీవు
కాదంచు వేదాలు
ఘోషించు చున్నవీ మనసా
దేహాభిమానంబు
వదిలేసి శీఘ్రముగ
ఆత్మవై చెన్నొందు మనసా. 84

దేహము ఒక తోలుతిత్తివంటిది. అందు ఇంద్రియములను రంధ్రముల గుండ ఆయువను జలము క్షణక్షణము క్షీణించిపోవుచున్నది. భవిష్యత్తులో ఎంత కాలము శరీరము జీవించియుండునో, మనుగడ సాగించునో తెలియకున్నది. జీవించినంతకాలము సుఖదుఃఖములకు జరామరణములకు గురియగుచున్నది. దేహము యొక్క ఇట్టిస్థితిని గాంచియు అజ్ఞాని దానిపై అభిమానమును వీడ కున్నాడు. అద్దానిపై మమకారమును, వ్యామోహమును పెంచుకొని దేహరక్షణ పోషణాదులందే అమూల్యమగు జీవితకాలమంతటిని వ్యర్థపరచుచున్నాడు.

కనుక ఓ మానవుడా! ఓ మానస్సా! విను తోలుతిత్తివంటి శరీరము నీవు కాదని వేదశాస్త్రాదులు ఉద్ఘోషించుచున్నవి. నాశమునకు లోబడిన ఒకానొక జడ వస్తువు నీవెట్లు కాగలవని శాస్త్రములు ప్రశ్నించుచున్నవి. నీవు నిత్యమైన, సనాతన మైన ఆత్మస్వరూపుడవే అని బోధించుచున్నవి. ఇకనైనను వివేకవంతుడవై శాస్త్రవాక్యములను, మహాత్ములబోధలను శ్రద్ధాభక్తులతో ఆలకించి దేహాభి మానమును వదలిపెట్టు. దైవనామజపధ్యాన ఆత్మవిచారణాదులను సలుపుచు శీఘ్రముగ చిద్రూపుడవై చెన్నొందు.

చెడ్డ భావాలకు
మంచి భావాలకు
జరుగుచున్నది పోరు మనసా
యత్నాతిశయముచే
చెడ్డ భావాలపై
విజయంబు చేబట్టు మనసా. 85

రామరావణయుద్ధము, మహాభారతసంగ్రామము, సురాసురుల కలహము, ప్రపంచయుద్ధములు ఇవన్నియును కొలది కాలమునకే సమాప్తమైనవి. కాని ముముక్షువుయగు మనుజుని అంతరంగమందు జరుగుతున్న యుద్ధము; చిత్తమందలి దైవీగుణములకు, అసురగుణములకు మధ్య జరుగుచున్న సంగ్రామము; చెడుభావములకు, మంచిభావములకు నడుమ చెలరేగుచున్న పోరు ప్రారంభమై చాలకాలము అయినప్పటికిని అది ఇంకను పరిసమాప్తము కాలేదు. ఈ అంతఃకలహము ముగిసినచో జీవునకు మోక్షము సంప్రాప్తమయినట్లే, పరమశాంతి లభించినట్లే. కామక్రోధాది దుర్గుణములు, అసురసేనలు జీవుని అనాత్మవస్తువులను పొందుటయందు ప్రేరేపించుచున్నవి. అమానిత్వము, అనన్యభక్తి మున్నగు సుగుణములు, దైవీగుణములు జీవుని శివుని వద్దకు, భగవంతునివద్దకు కొనిపోవుటకు యత్నించుచున్నవి. ఈ రెండిటియొక్క బలాబలములను, వాటియొక్క పరిణామములను విజ్ఞుడు ముందుగనే తెలిసికొని జాగరూకుడై మెలగవలెను. దంభదర్పాది అసురగుణముల వలన అధోగతి, దుఃఖప్రాప్తి, అశాంతి కలుగుననియు; ప్రేమ, దయ, అహింసాది దైవీగుణముల వలన ఊర్ధ్వగతి, ఆనందప్రాప్తి, మోక్షసుఖము లభించునని చక్కగ గ్రహించి మనుజుడు శాశ్వతానందము నొసంగు దైవీబలమును, సుగుణసంపత్తిని వృద్ధి పరచుకొనుటకే దృఢప్రయత్నము గావించవలెను. బంధ్వాదులయెడల, దృశ్య సంపదల యెడల గల మమకారమును, వ్యామోహమును విరాగము చేత పోగొట్టు

కొనవలెను. సోమరితనమును చురుకుగ కార్యములను నిర్వహించుట చేతను; దీనత్వమును, దుర్బలత్వమును అఖండధైర్యముచేతను, ఉత్సాహముచేతను; క్రోధమును ప్రేమభావముచేతను, క్షమాభావనచేతను- ఈ రీతిగ కామక్రోధ మమకారాభిమానాది అసురబలమును దైవీశక్తితో, సద్గుణావలంబనముతో జయించి నరుడు ఆత్మోన్నతిని బడసి మోక్షలక్ష్మిని చేబట్టవలెను.

కావున ఓ మనస్సా! శ్రద్ధగ విను. పూర్వజన్మదుస్సంస్కారములకు, ఇహ జన్మపారమార్థికసాధనకు పోరు జరుగుచున్నది. ప్రయత్నాతిశయముచే, దుర్గుణ జయోపాయములను అవలంబించుటచే కామక్రోధాది అరిషడ్వర్గమును జయించి నీ హృదయమును నిర్మలముగ ప్రశాంతముగ ఒనర్చుకో. విశుద్ధసత్త్వగుణ సంపన్నుడవై, అకుంఠిత భక్తి విశ్వాసములతో ధ్యానసాధనగావించి మోక్షసామ్రాజ్య మునుచేరి పరమానందమును అనుభవించు. ధన్యుడవు కా.



అభ్యాసవశమున
ఆసురగుణముల నీవు
అణగద్రొక్కుము ఓయి మనసా
శ్రద్ధతో భక్తితో
దైవగుణముల నీవు
లెస్సగా బడయుమూ మనసా. 86

మోక్షమును, పరమసుఖమును అభిలషించు మనుజుడు మొట్టమొదట తన హృదయమును పరిశుద్ధమొనర్చుకొనవలెను. అహంకారము, బలగర్వము, కామము, క్రోధము, దంభము, దర్పము, మున్నగు అసురగుణములను చిత్తము నుండి పారద్రోలవలెను. వివేకవైరాగ్యముల సహాయముచేతను; వినయము, భక్తి, నిరాడంబరము, అహింస, సమత్వము, సర్వభూతదయ, విశ్వప్రేమ మొదలగు సుగుణములను అవలంబించుటచేతను హృదయమును దుర్గుణరహితముగ, దుస్సంస్కారరహితముగ ఒనర్చి చిత్తశుద్ధిని సంపాదించవలెను. సత్సాంగత్యమందు జీవించు మానవుడు వివేకదీపముయొక్క సహాయముతో, జ్ఞానజ్యోతియొక్క సహాయముతో అంతరంగమందున్న జన్మాంతర దృశ్యవాసనలన్నిటిని సమూలముగ తొలగించి భగవద్దర్శనమును బడసి కృతకృత్యుడు కావలెను.

ఓ మనసా! శ్రద్ధావిశ్వాసములతో నాలకించు. అద్దము ధూళితో కప్పబడి యున్నంతవరకు ప్రతిబింబము ఏలాగున గోచరింపదో ఆలాగుననే హృదయము లోభమోహాది అసురగుణములతో కూడియున్నచో అందు దైవసాక్షాత్కారము కలుగజాలదు. కనుక నీవు సంసారబంధవిముక్తుడవు, భవ రోగవిముక్తుడవు కాదలంచితివేని ప్రప్రథమమున నీ అంతరంగమును వినిర్మల మొనర్చుకో. ప్రేమ, దయ, క్షమ, పరోపకారము, సేవ మున్నగు సుగుణములను, దైవీగుణములను అలవరచుకో. అభ్యాసముచే, దైవీబలముచే, సుగుణసంపత్తిచే దంభదర్పాది అసురగుణములను, అనాత్మగుణములను పారద్రోలు. నిష్కల్మష హృదయుడవై ధ్యానాదులను అనుష్ఠించుచు భగవత్సాన్నిధ్యమును అనుభవించు. సంసార దుఃఖముల నుండి విడివడు. జీవన్ముక్తుడవై విరాజిల్లు. అత్యంతానందమును ఆస్వాదించు.

కాలంబు వ్యర్థముగ
వ్యవహారమందున
గడుచుచున్నది ఓయి మనసా
కాలాన్ని జాగ్రతగ
దైవానుభూతికై
వినియోగపఱచుమూ మనసా. 87

మానవుడు జన్మించినది తన యొక్క నిజస్వరూపమును తెలుసుకొనుటకే గాని కేవలము శ్రోత్రాది ఇంద్రియములతో శబ్దస్పర్శాది విషయములను అనుభవించుటకు కాదు. ఇంద్రియార్థముల సంపాదనయందే ప్రాపంచిక వ్యవహారమందే అజ్ఞాని యొక్క జీవితకాలమంతయు వ్యర్థమైపోవుచున్నది. ఆహార నిద్రాభయమైథునములందే పామరుడు తన అమూల్య సమయమంతటిని దుర్వినియోగపరచుచున్నాడు. పూర్వజన్మసుకృతవశమున, పుణ్యవశమున లభించినటువంటి మానవదేహమును దృశ్యవిషయానుభవమందే వ్యర్థపరచుట విజ్ఞుడు చేయవలసిన పనికాదు. తాను ఈ లోకమునకు ఎందులకు వచ్చెనో మహాత్ముల వలన, సద్గురువు వలన చక్కగ తెలుసుకొని, జన్మలక్ష్యమగు స్వస్వరూపసాక్షాత్కారమును సంపాదించుటకే ప్రయత్నించుట వివేకవంతుని లక్షణము. తత్సాధనకై కాలమును జాగ్రత్తగ వినియోగించుచు, మితాహారమితవ్యవహారతత్పరుడై మెలగవలెను. క్రమముగ ఆత్మదృష్టిని, విషయవైరాగ్యమును పెంపొందించుకొని దైవానుభూతిని బడసి శాశ్వతసౌఖ్యమును అనుభవించవలెను.

ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రబుద్ధితో నాలకించు. విషయవస్తు సంపాదనమందే, దృశ్యభోగములను అనుభవించుటయందే విలువైన నీ కాలమును వృథాచేయకు. ఎంతధనము నొసంగినప్పటికిని గడచిన కాలము తిరిగిరాదు అని గ్రహించి నీ జీవితకాలమును, శక్తిని శాశ్వతవస్తుసంపాదనమందే, దైవప్రాప్తియందే వినియోగించు. బాల్యదశనుండియే, యవ్వనదశనుండియే జపతపపూజాధ్యానాది

సాధన ప్రారంభించు. భగవంతుని శరణుపొందుచూ తత్త్వజ్ఞానులను సంసేవించు. సద్గురువును ఆశ్రయించు. నశ్వరములు, క్షణికములు దుఃఖదాయకములు అగు విషయభోగానుభవములకై అఱ్ఱులుచాచకు. నిత్యసంతుష్టిని కలిగియుండు. తీవ్ర వైరాగ్య సంపన్నుడవై చంచలములగు దృశ్యవస్తువులయెడల అనాసక్తిని పెంపొందించుకో. నిత్యసత్యమైన, నిర్వికారమైన, పరమసుఖదాయకమైన ఆత్మయందు, దైవమందు ప్రీతి, అనన్య భక్తి, దృఢవిశ్వాసమును వృద్ధిచేసుకో. ధ్యానబలముచే బుద్ధిని ఏకాగ్ర పరచు. శీఘ్రకాలములోనే దైవానుగ్రహమునకు పాత్రుడవై స్వస్వరూపజ్ఞానమును బడసి స్థితప్రజ్ఞుడవై విలసిల్లు. జీవితమును సార్థకమొనర్చుకో.



హృదయంబు లోపల
కామాది శత్రువులు
బాధించుచున్నారు మనసా
శత్రుజాలమునంత
హృదయపీఠమునుండి
తరిమివేయుము ఓయి మనసా. 88

వృక్షములున్ను జీవించుచున్నవి. మృగములు, పక్షులు, క్రిమికీటకాదులున్ను జీవించుచున్నవి. కాని దృశ్యసంకల్పములు లేనివాడు, కామక్రోధాది శత్రువులను జయించినవాడు అగు ఏ మనుజుడు కలడో అతడే వాస్తవముగ జీవించుచున్న వాడగును. ఏ నరుని హృదయము జలచరములేని నిర్మలసరోవరమువలె లోభ మోహాది శత్రురహితముగ నిర్మలముగ, ప్రశాంతముగ వెలయుచున్నదో అతడే ఉత్తమ జీవితము గలవాడు. తక్కిన వారు అప్రశస్త జీవులే, వ్యర్థజీవులే కాగలరు.

కావున ఓ మనస్సా! శత్రువులు ఎవరైనను బయట ఉన్నచో వారు ఈ ఒక్క జన్మలోనే బాధింపగలరు, ఈ భౌతికశరీరమునే బాధింపగలరు. కాని శత్రువులు హృదయమందే తిష్ఠవేసుకొనియున్నచో వారు నిరంతరము బాధించు చుందురు. వారి వలన జన్మజన్మలకు కీడు, దుఃఖము కలుగును. ఆ అంతః శత్రువులు, నిత్యవైరులు ఎవరో కాదు, కామక్రోధలోభ మోహాదులే ఆ శత్రువులు. అనాది కాలమునుండి వారు నీ అంతరంగమున చోటు సంపాదించుకొని నీకు పెక్కుకష్టములను కలిగించుచున్నారు. జన్మమృత్యుచక్రమున పడద్రోసి శోకపరం పరకు, దుఃఖపరంపరకు నిన్ను గురిచేయుచున్నారు. ఇకనైనను వివేకవంతుడవై లోనిశత్రువులను జయించుటకు కృతనిశ్చయుడవు కా. పశుపక్ష్యాదులవలె, పామర జనులవలె, అజ్ఞానులవలె అరిషడ్వర్గమునకు లోనై జీవితమును వ్యర్థపరుపకు. దైవభక్తి, విషయవైరాగ్యము, ఆత్మౌపమ్యదృష్టిని సంపాదించి కామాది శత్రువులను

నీ హృదయపీఠమునుండి తరిమివేయి. హృదయసీమయందు భగవంతుని ప్రతిష్ఠించుకొని అహింస, ఇంద్రియనిగ్రహము, శాంతి, సర్వభూతదయ, క్షమ సంతుష్టి, తపము, ధ్యానము మున్నగు దైవీపుష్పములతో పూజించు. సాధనాతిశయముచే కేవలాత్మస్వరూపుడవై, నిర్మలసుఖస్వరూపుడవై చెన్నొందు. జన్మను ధన్యమొనర్చుకో.



ఆహారమందున

నిద్రాదులందున

మితము తప్పకు ఓయి మనసా

ఆరోగ్యమే భాగ్య

మనెడు సూత్రము నీవు

లెస్సగ పాలించు మనసా. 89

ఎవరు వ్యవహారమందు శాస్త్రోక్తరీతి నడచుచుందురో, దృశ్యవిషయముల కొరకై వృద్ధినొందుచున్న ఇచ్ఛను, కోరికను అరికట్టుచున్నారో, ఎవరు ప్రాణము పోవు సమయమునందైనను సత్యసంధతను, దైవభక్తిని వీడరో, ఎవరు ఆహార నిద్రాదులందు మితాచరణ కలిగియుందురో, స్వాత్త్వికప్రవృత్తిని అవలంబించి పరోపకారపరాయణులై మెలగుచుందురో అట్టివారే ధన్యులు. అట్టి మనుజులే మహాత్ములని కొనియాడదగినవారు.

కావున ఓ మనస్సా! జాగ్రతగ విను. ఆత్మజ్ఞానసంపన్నుల, జీవన్ముక్తుల సన్మార్గమున, దైవమార్గమున పయనించు. మహాత్ములు నడుచు బాటలో నీ జీవితప్రయాణము కొనసాగించు. అత్తఱి నీకు ఇహపరసుఖములు రెండును సులభముగ సంప్రాప్తించగలవు. భగవన్మార్గమే, ధర్మమార్గమే నిన్ను మోక్షధామమున ప్రవేశపెట్టగలదు. అంతియేకాని సుందరములు, ఆపాతరమణీయములు అగు నశ్వరదృశ్యవస్తువుల కొరకై ప్రాకులాడకు. విషయవస్తువులను పొందుటకై అన్యాయ మార్గమున ప్రవర్తింపకు. మితాహారము, మితభాషణ, మితనిద్ర, మిత వ్యవహారము సలుపుచు, శారీరకమానసిక ఆరోగ్యములను కాపాడుకొనుచు నిర్మల హృదయుడవై ఆధ్యాత్మికోన్నతికి కృషిగావించు. నిరంతర ధ్యానముద్వారా, తత్త్వ చింతనద్వారా దైవానుభూతిని సంపాదించు. జీవితమును చరితార్థమొనర్చుకో.

శబ్దాది విషయాలు
ఆరంభ సమయాన
సుఖముగా తోచునూ మనసా
అనుభవించిన పిదప
దుఃఖ రూపాలుగా
పరిణమించును ఓయి మనసా. 90

'కండూయ (దురద) సుఖము' వలె శబ్దస్పర్శరూపరసగంధములను లౌకికవిషయములు మొదట కొంతసుఖముగ తోచి అంతమున దుఃఖకరములుగ, శోకరూపములుగ పరణమించుచున్నవి. శరీరముపై దురద కలిగిన ప్రదేశమున గోకుకొనినపుడు మొదట హాయిగ తోచినను కడకు అది బాధనే అపకారమునే కలిగించును. కనుక వివేకవంతుడగు మనుజుడు దృశ్యవిషయానుభవము లందలి దోషములను బాగుగ గుర్తెరిగి వాటిపై ఆశను, అభిమానమును త్యజించవలెను. భోజనమును రుచికొరకు కాక శరీరనిర్వహణ కొరకే స్వీకరించవలెను. ఆ ఆహారము కూడ సాత్వికమైనదిగ, మితమైనదిగ న్యాయమార్గమున సంపాదింపబడినదిగ, దైవార్పితమైనదిగ యుండినచో ఇంకను శ్రేష్ఠము. అట్టి ఆహారసేవనము వలన జనులకు ఎంతయో శాంతి, ఆనందము కలుగును. అట్టివారి చిత్తము ఉల్లాసకరముగ, ఉత్సాహకరముగ వెలయుచు దైవకార్యములను నిర్వహించుట యందు, పారమార్థికసాధన గావించుటయందు మిక్కిలి సహకరించును. అదే ప్రకారములో తక్కిన వ్యవహారమందు మితాచరణ కలిగి, ధ్యానసాధన మానవుడు గావించుచో అచిరకాలమునే భగవత్ప్రాప్తిని బడయగలడు.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! శ్రద్ధగవిను. పైకి రమణీయములుగ, ఆకర్షణీయములుగ కనుపించినప్పటికిని ఇంద్రియార్థములు కడకు దుఃఖమునే కలిగించునని వివేకముతో, స్వానుభవముతో గ్రహించు. పయోముఖ విషకుంభమువలె ఉన్నట్టి శబ్దస్పర్శాది విషయవస్తువులను చూచి మోసపోకు.

పరిమిత సుఖమును అనంతదుఃఖమును ఒసంగు ఇంద్రియార్థములకొరకై ఆరాటపడకు. యదృచ్ఛాలాభసంతుష్టుడవై, యథాకాలముచిత కర్మలను న్యాయమార్గమున నెరవేర్చుచు ఇంద్రియములను, మనస్సును లోబరుచుకో. దృఢతరవైరాగ్యమును, అకుంఠిత భక్తిని అలవరచుకొని దృశ్యవాసనలను నిర్మూలించుకో. ధ్యానాభ్యాసముచే దైవ సాక్షాత్కారమును బడసి కృతార్థుడవు కా. అనంతసుఖమనుభవించు, తరించు.



మతిని శుద్ధము చేయు
మార్గాన్నె విజ్ఞులు
మతమనీ చెప్పుదురు మనసా
మతము లన్నిటియొక్క
ఏకైక లక్ష్యంబు
దైవాన్ని పొందుటే మనసా. **91**

కొండ పైభాగమును చేరుకొనుటకు పెక్కుమార్గములు ఉన్నట్లే ఆధ్యాత్మిక శిఖరములను, దైవమును చేరుకొనుటకు విభిన్నమార్గములు, మతములు కలవు. ఆయా మతములన్నియు మనుజుని మాధవుని చెంతకు, పరమాత్మ యొద్దకు చేర్చునవియే అయియున్నవి. అన్నిమతములు నరుని యొక్క మతిని, బుద్ధిని, మనస్సును పరిశుద్ధము చేయుటకే ఏర్పరుపబడియున్నవి. చిత్తశుద్ధి ద్వారా జ్ఞానసంపాదన గావించి భగవంతుని దర్శింపజేయుటయే సమస్తమతముల యొక్క ఏకైకలక్ష్యమై యున్నది.

కావున ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రముగ ఆలకించు. ప్రపంచమందుగల మత భేదములనుగాని, జాతిభేదములనుగాని, భాషాభేదములను గాంచి కంగారు పడకు. భిన్నత్వములో ఏకత్వము గలదని చక్కగ గ్రహించు. మానవుడు ఏ మతమందున్నప్పటికిని, లేదా ఏ కులమందున్నప్పటికిని అతడు చేయవలసిన పని ఒక్కటియే. ఆయా మతాచార్యుల ఆదేశముల మేరకు, నియమముల మేరకు జీవించుచు, సాత్త్వికగుణావలంబియై, ఇంద్రియములను సంయమపరచి, మతిని, బుద్ధిని శుద్ధపరచుకొనుటయే ఆ ఏకైకకర్తవ్యము. కనుక ఓ చిత్తమా! బుద్ధిని నిర్మల మొనర్చుకొనుట కొరకై యమనియమాది సాధన అవలంబించు. అచంచల భక్తివైరాగ్యములను చేబట్టు. అంతరంగమును దృశ్యసంస్కారరహితముగ ఒనర్చి బుద్ధిని దైవపరము గావించి అఖండబ్రహ్మానుభూతినిపొందు. జీవితమును ధన్యము చేసుకో.

బాగుగా యోచించి
భోగజాలము నంత
వదలివేయుము ఓయి మనసా
భోగాలు ఒక దశలో
రోగాలుగా మారు
తెలివితెచ్చుకొ ఓయి మనసా. 92

"భోగా భవమహారోగా" అనురీతి ఇంద్రియభోగములు, విషయసుఖములు రోగకారకములే, దుఃఖజనకములే అయియున్నవి. దృశ్యవస్తువుల యెడల గల ఆసక్తి వలన చిత్తము తన నిజస్థానమగు ఆత్మనుండి బహిర్ముఖమగును. శబ్దస్పర్శాదివిషయములను సంపాదించుటకై ప్రయత్నించును. వాటిని అనుభవించుటలో కొంతసుఖమును పొందును. మధ్యలో ఎవరైనను అడ్డుతగిలినచో వారిపై క్రోధమును ప్రదర్శించును. క్రోధపరవశత్వము వలన కార్యాకార్య వివేకము నశించి అధోగతి పాలగును, అశాంతిపాలగును. మనుజుని యొక్క అశాంతికి, దుఃఖమునకు కారణము భోగజాలముపై అతనికి గల వాంఛయే. తన మనోరథములు నెరవేరినచో సంతసించును. లేనిచో దుఃఖపరవశుడగును. విషయాదులను అతిగ అనుభవించిన, అతడే శక్తిహీనుడగుటయే కాక రోగములను కూడ కొనితెచ్చుకొనును.

కనుక ఓ మనస్సా! విను. భోగజాలమునందు ఆసక్తిని, ఆశను విడనాడు. అప్రయత్నముగ లభించినదానితో సంతృప్తినొందు. చంచలములు, అస్థిరములగు విషయభోగములకై ఆరాటపడకు. దృశ్యానందము అల్పము, అస్థిరము, చంచలము అని బాగుగ తెలుసుకో. అట్టి క్షణికసుఖములకై అమూల్యమైన మానవ జీవితమును, శక్తిని ఏల వ్యర్థపరచుచున్నావు? ఆ అల్పసుఖములచే నీకేమైన పూర్ణసంతుష్టి, నిత్యశాంతి కలుగునా? లేదు, విషయాసక్తివలన ఇంకను నీవు బహిర్ముఖముగ ఈడ్వబడుటచే భగవంతుని నుండి దూరమగుచున్నావు,

పరిపూర్ణశాంతిని నోచుకొనలేకపోవుచున్నావు. భోగములే రోగకారకములని, దృశ్యసంపదలే ఆపదలని, బంధ్వాదులే దృఢబంధనములని నామరూపజగత్తు యెడల విరాగభావము కలిగియుండు. ఇంద్రియశక్తులను, జీవశక్తిని అంతర్ముఖము గావించు. జ్ఞానశక్తి, వివేకబలముచే కామక్రోధాదులను జయించి అంతరంగమును పరిశుద్ధమొనర్చుకో. తత్త్వజ్ఞానముచే దుర్వాసనలను దూరీకరించి, ధ్యానాభ్యాసముచే స్వాత్మసాక్షాత్కార మొంది తరించు. శాశ్వతానందమును అనుభవించు. ధన్యజీవుడవై చెన్నొందు.



అజ్ఞానమున మునిగి
నీచకార్యముల నీవు
చేయబోకుము ఓయి మనసా
జ్ఞాననేత్రము బడసి
సచ్చరిత్రను బొంది
దివ్యజీవితము గడుపు మనసా. 93

జడమగు దేహమును చైతన్యమని భ్రమించి అదియే తన నిజస్వరూపమని తలంచుటయే అజ్ఞానము. కల్పితమగు ప్రపంచమును సత్యమని, నిత్యసత్యమగు భగవంతుని లేదని నిశ్చయించుటయే అజ్ఞానము, మాయ. దుఃఖమిశ్రితమైన దృశ్యసుఖములు గొప్పవనియు, అవియే తనకు ముఖ్యములనియు తలంచి విషయ వస్తువుల కొరకు పరుగిడుటయే అజ్ఞానము. మాయ వలననే మానవుడు ఇంద్రియ ములకు దాసానుదాసుడై అవి చెప్పినట్లు నడుచుచున్నాడు. నిత్యశుద్ధబుద్ధముక్త మగు తన స్వస్వరూపాత్మను మరచి దేహాభిమానియై, దారాపుత్రాదులు, బంధు జనులు ఎల్లపుడు తనతో యుందురని, తనని రక్షించుదురని భ్రమించుచున్నాడు. అజ్ఞానవశమున, అవిద్యా ప్రభావమున జీవితలక్ష్యమును విస్మరించి, స్వల్ప సుఖముల కొరకు ఇంద్రియసుఖముల కొరకు నీచకార్యములను చేబట్టుచున్నాడు. కనుక విజ్ఞుడు మాయయొక్క అజ్ఞానముయొక్క స్వరూపమును చక్కగ తెలుసుకొని, దానియొక్క టక్కులను నిశితబుద్ధితో గమనించి బంధకారకమగు దుఃఖకారక మగు అజ్ఞానమును తొలగించుకొనుటకు తీవ్రతరయత్నమాచరింపవలెను. మహాత్ముల సేవ, దైవధ్యానాదులను గావించుచు, జితేంద్రియుడై, నిత్యానిత్యవస్తు వివేకమను జ్ఞాననేత్రమును సంపాదించి, శాశ్వతమగు స్వాత్మనుబడసి దివ్యజీవితమును గడుపవలెను.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! విను. అవిద్యావశమున నీవు చంచలమైన జగత్తును పరమసత్యమని, శాశ్వతమైన దేవుడు లేదని తలంచుచున్నావు. ఇట్టి విపరీతభావన

వలన నీకు పూర్ణశాంతి కలుగజాలదు. ఉన్న దేవుని ఉన్నట్లుగను, మిథ్యాజగత్తును లేనట్లుగను భావించు. కల్పితములు, నశ్వరములు అగు దృశ్యానందము కొరకై అన్యాయమార్గమున ప్రవర్తింపకు, నీచపుపనులను, నికృష్టమైన కార్యములను తలపెట్టకు. యుక్తాహారవిహారుడవై, సన్మార్గమున, దైవమార్గమున పయనించు. సచ్చరిత్ర గలిగి ఆత్మజ్ఞానసంపన్నులను సంసేవించు. గురువుయెడల, దైవము యెడల అకుంఠిత భక్తివిశ్వాసములను పెంపొందించుకో. ధ్యానసాధనచే, దైవము యెడల అకుంఠిత భక్తివిశ్వాసములను పెంపొందుచుకో. ధ్యానసాధనచే జ్ఞాన నేత్రమును ఆర్జించి అజ్ఞానమును, మాయాకార్యములను పారద్రోలు. పరోపకార పరాయణుడవై, జీవన్ముక్తుడవై దివ్యజీవితమును గడుపు. సార్థకజన్ముడవు కా.



ఏనాటి పుణ్యమో
నరజన్మ మిప్పుడు
ఏంతెంచినది నీకు మనసా
ఈ భవ్యజీవితము
సంపూర్తి కానపుడె
దైవాన్ని చేరుకో మనసా. 94

పూర్వజన్మల సుకృతవశమున జీవునకు సువర్ణావకాశము లభించినది; అమూల్యమగు మానవజన్మ సంప్రాప్తించినది. ఆరోగ్యము, శక్తి, గృహభోజనాది వసతులు లభించినవి. ఉపనిషత్తులు, గీతాది సచ్ఛాస్త్రములు, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములు చేతికి అందినవి. జన్మను ధన్యమొనర్చుకొనుటకు, సంసార దుః ఖములను శాశ్వతముగ పోగొట్టుకొనుటకు సులభమార్గమును బోధించు మహనీయులు లభించి యున్నారు. జన్మజన్మల నాటి పుణ్యప్రభావమున జీవునకు పెక్కు సౌకర్యములు లభ్యమైనవి.

కావున ఓ మనస్సా! జాగర్తగ విను. సకలసదుపాయములు, అనుకూల ములు కలిగిన ఈ నరజన్మ యందే భగవంతుని చేరుకొనుటకు ప్రయత్నించు. విలువైన కాలమును ఆహారనిద్రాదులందు వ్యర్థపరుపకు. నశ్వర ఇంద్రియ సుఖములకొరకై నీ శక్తిని, యుక్తిని దుర్వినియోగమొనరించకు. జీవితము యొక్క ప్రారంభదశనుండియే, చిన్నతనము నుండియే, యవ్వనకాలము నుండియే భవ రోగనిర్మూలనకై దృఢనిశ్చయుడవు కా. ప్రాతఃకాలముననే నిద్రలేచి దైవనామ జపము, సద్గ్రంథపఠనము, సంకీర్తనము, పూజ, ధ్యానము శ్రద్ధాభక్తులతో సలుపు. తరచుగ మహాత్ములను సందర్శించు. నీ యొక్క పారమార్థికసాధనయందు ఏవైన సందేహములు కలిగినను వినయపూర్వకముగ వారిని పరిప్రశ్న చేసి సంశయ నివృత్తిని గావించుకో. నిరంతర దైవస్మరణ, ఆత్మవిచారణ సలుపు. నిజజీవితమున ధర్మపూర్వకముగ జీవించు. హృదయమును ఇచ్ఛాద్వేషరహితముగ,

దృశ్యవాసనా రహితముగ ఒనర్చుకో. నిర్మల హృదయుడవై భగవత్కృపకు పాత్రుడవు కా. శీఘ్రకాలములోనే బ్రహ్మజ్ఞానమును సముపార్జించి భవరోగము నుండి, జనన మరణ రోగమునుండి విముక్తుడవు కా. దైవసామ్రాజ్య మున స్థితప్రజ్ఞుడవై విరాజిల్లు. పరమశాంతిని అనుభవించు. జీవితమును సఫలవంతమొనర్చుకో.



చిత్తంబు ఉన్నచో
జీవత్వ ముదయించు
బాధలన్నియు గలుగు మనసా
చిత్తమే లయమొంద
జీవుడే శివుడగును
మోక్షంబు చేకూరు మనసా. 95

నిర్మలమైన చిత్తము, వాసనారహితమైన చిత్తము కలిగియుండుటయే మోక్షము. కోరికలచే నిండిన చిత్తము, దృశ్యవాసనాయుక్తమగు చిత్తమును కలిగి యుండుటయే బంధము. చిత్తము వలననే నరునకు బంధమోక్షములు సంభవించు చున్నవి. కామక్రోధాదులచే కలుషితమైన చిత్తము,రాగద్వేషాత్మకమగు అంతరంగము కలిగియున్నచో జీవత్వము ఉదయించి మానవునకు పెక్కుబాధలు, దుఃఖములు సంప్రాప్తమగును. పొట్టుచే కప్పబడిన బియ్యపుగింజవలె అతడు అజ్ఞానముచే పరివృతుడైయుండును. కనుక వివేకవంతుడు జన్మజరావ్యాధిమరణములకు, బంధమునకు కారణభూతమైన జీవత్వమును, అజ్ఞానమును తొలగించుటకు యత్నశీలుడు కావలెను. హృదయమందలి కామాది అరిషడ్వర్గములను పారద్రోల వలెను. విజ్ఞాన, వైరాగ్యాది అస్త్రశస్త్రములతో మాయను ఎదుర్కొని, దాని దర్పమును అణచి అజ్ఞానావరణ నుండి వినిర్గతుడై స్వాత్మప్రకాశమయుడై, పరమా నందయుతుడై మెలగవలెను. చిత్తమును ఆత్మయందు లయమొనర్చి సాక్షాత్ శివస్వరూపుడై, మోక్షస్వరూపుడై చెన్నొందవలెను.

కావున ఓ మనస్సా! శ్రద్ధాభక్తులతో నాలకించు. నీవు మాయచే, దుర్గుణ ములచే ఆవరింపబడి అల్పత్వమును జీవత్వము నొంది ఏల బాధపడుతున్నావు? ప్రాపంచికకార్యకలాపములచే ఏల మునిగియున్నావు? నీ స్వస్వరూపమును తెలుసుకొనుటకు, సమస్తసాంసారిక క్లేశములను తొలగించుకొనుటకు ఏల యత్నింపకయున్నావు? ఇకనైనను జాగరూకుడవు కా. జీవత్వము నుండి, చిత్త

చాంచల్యము నుండి విముక్తుడగుటకు ప్రయత్నించు. హృదయమందలి రాగభయ క్రోధములను, దంభదర్పాది దుర్గుణములను పారద్రోలు. సమత్వము, భక్తి, వైరాగ్యము, విశ్వప్రేమ, భూతదయ, ధ్యాననిష్ఠ అలవరచుకో. చిత్తమును విశుద్ధ సత్త్వగుణమయముగ ఒనర్చుకొని, ఆత్మయందు లయింపచేసి జీవత్వమును తొలగించుకొని శివత్వమును పొందు. విశ్వవ్యాపకుడవై జ్ఞానప్రకాశకుడవై విరాజిల్లు. మోక్ష స్వరూపుడవై, ఆనందస్వరూపుడవై తేజరిల్లు. చరితార్థుడవు కా.



మురికి కొంపగ పేరు
పొందిన దేహంబు
నీ వెట్లు అగుదువూ మనసా
అతి నిర్మలంబైన
ఆత్మయే నీవని
దృఢముగా నమ్ముమూ మనసా. 96

నీటియందలి చంద్రబింబమును, ఆకాశము యొక్క నీలత్వమును, గంధర్వ నగరమును, గగనపుష్పమును– వీటిని మనోమోహము కొరకు బాలురే, అవివేకులే కోరుదురుకాని విజ్ఞులు కాదు. అటులనే దేహముయొక్క శాశ్వతత్వమును, నిత్యత్వమును అజ్ఞానులే వాంఛించుదురు కాని జ్ఞానులు కాదు. ఏలయనగా జ్ఞానులైన మహాత్ములు శరీరము ఏనాటికైనను నశించిపోవునని, నిర్మలమైన ఆత్మ ఎల్లపుడు ఉండియుండునని చక్కగ ఎఱిగియుందురు. కాని పామరుడు అవిద్యాప్రభావమున, అజ్ఞానవశమున దేహతత్వము నెఱుగజాలక, అది ఒక మురికి కొంప వంటిది అని గ్రహింపక జాలక, అద్దానితో తాదాత్మ్యమొంది జన్మాది చతుర్విధ దుఃఖ పరంపరకు గురియగుచున్నాడు.

కనుక ఓ మనస్సా! వివేకబుద్ధితో, ఏకాగ్రబుద్ధితో నాలకించు. అసత్పదార్థములగు దేహాదులయెడల, మిథ్యావస్తువులగు ప్రాపంచికవస్తువుల యెడల మమకారమును పెంచుకొనకు. ఆపాతరమణీయములగు దేహదారాపుత్రాదుల బాహ్య సౌందర్యమును చూచి మురిసిపోకు. రక్తమాంసములచే, ఎముకలచే నిర్మింపబడిన పాంచభౌతిక పంజరమందు అభిమానమును కలిగియుండకు. అతి నిర్మలమైన ఆత్మలే నీవని దృఢముగ విశ్వసించు. సత్సాంగత్యము, మహనీయుల సేవ ఒనరించుచు చిత్తశుద్ధిని సంపాదించు. శరీరాత్మ భావనను వీడి, నాశరహితమగు పరమాత్మను సాక్షాత్కరించుకొని పరమశాంతిని అనుభవించు. వ్యవహారమందు పరోపకారపరాయణుడవై, దైవకార్యనిరతుడై మెలగుచు జీవన్ముక్తుడవై చెన్నొందు.

సంసార విషయాలు
సేవించి సేవించి
విసుగెత్తదే నీకు మనసా
అత్మానుభూతి యను
అపురూప కార్యంబు
సాధించుమూ ఓయి మనసా. 97

ప్రజ్ఞాహీనుడగు మనుజుడు అవిద్యావశమున శబ్దస్పర్శాది దృశ్యవిషయములనే, సంసారవిషయములనే సేవించుచు, అనుభవించుచు వృథాకాలయాపన చేయుచున్నాడు. రక్తమాంసాస్థిరూప గేహపంజరమునందు బంధింపబడి సంసార ఘోరసాగరమున చిక్కుకొని నానాబాధలనొందుచున్నాడు. ఆత్మజ్ఞానార్థము ప్రయత్న మేమియు చేయక అచేతనుడై, కర్మప్రవాహమున, దుఃఖప్రవాహమున కొట్టుకొని పోవుచున్నాడు. అజ్ఞానమోహముచే, అవిద్యాగ్రంథిచే బంధితుడై సంసారతత్త్వమును గూర్చి ఏ మాత్రము విచారింపక భవసాగరమున బడి మునుకలిడుచున్నాడు. చర్మమను సున్నము పూయబడిన శరీర గృహము నందు అభిమానము కలిగి మనస్సు, ఇంద్రియములను ఎముకలచే పరితాపము నొందుచున్నాడు. దీనినంతటిని గమనించి విజ్ఞుడు ఆపాతరమణీయములగు సంసార విషయముల యెడల, దృశ్యపదార్థముల యెడల విరక్తిని పెంపొందించుకొని స్వాత్మదర్శనము, ఆత్మానుభూతి అను మహత్తర కార్యమును సాధించుటకే ధ్యానాది సాధన సలిపి కృతకృత్యుడు కావలెను.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! విను, ప్రాణులు, పర్వతములు, సముద్రములు, వనములు, పంచభూతములు, స్త్రీ పురుషులు గల ఏముల్లోకములు గలవో అవి అన్నియును సత్యత్వశూన్యములై, కల్పితములై యున్నవి. అట్టి అసార జగత్తునందు సంసారవిషయములను అనుభవించుటకు ఏల ఉవ్విళ్ళూరుచున్నావు? మరల అదియే పగలు, మరల అదియే రాత్రి, వచ్చుచుపోవుచున్నవి. స్నానభోజన

శయనాదులను ఆ సంసారక్రియలనే మరల మరల చేయుట వలన నీకు విసుగెత్తుట లేదా? అనుభవించిన పిమ్మట విరసముగ తోచునట్టి శబ్దస్పర్శాది విషయములను మరల మరల సేవించుచు రోజులను వ్యర్థపరచుట నీకు భావ్యము కాదు. ఇకనైనను శోకమోహములను, రాగద్వేషములను, దృశ్యవాసనలను వదలి శాశ్వతశాంతిని, పరమసౌఖ్యమును, దుఃఖనివృత్తిని ఒసంగగల కార్యమేదైనా కలదా? అని చక్కగ విచారణ సలుపు. నిన్ను సంసార సాగరమునుండి, జనన మరణ ప్రవహమునుండి కడతేర్చు ఆత్మానుభూతిని సాధించుటకై బద్ధకంకణుడు కా. జీవితమందు యుక్తాహార విహారములను పాటించుచు నిరంతరధ్యానశీలివై, చిదాత్మస్వరూపుడవై, నిత్యసుఖమనుభవించు. తరించు.



మరణించు సమయాన
బంధ్వాదు లెవ్వరూ
వెంబడించరు నిన్ను మనసా
నీవు చేసిన కర్మయె
నీ వెంట వచ్చునని
బాగుగా తెలిసికో మనసా. 98

ఏ మహద్వస్తువును పొందినచో బ్రహ్మలోకపర్యంతములైన సమస్త దృశ్యవిషయములవలన లభించు తృప్తిని బడయ గలుగుచున్నాడో, ఏ చిదాత్మను దర్శించినచో ఇక ఇతర పదార్థ దర్శనమేదియు ఒకింతైనను ఉపయోగపడదో- అట్టి శాశ్వతవస్తువును సంపాదించుటకే మానవుడు కృషిసలుపవలెను కాని దారా పుత్రబంధుజనుల కొరకు కాదు. వారి యెడల తన కర్తవ్య కర్మలను నెరవేర్చవలెనే కాని, బంధ్వాదులే, దృశ్యపదార్థములే తన సమస్తము అని భావించరాదు. ఏల యనగా మరణించు సమయమున ధనధ్యాన్యాదులు గాని, ప్రాపంచికవస్తువులు గాని, కుటుంబ పరివారముగాని, జీవుని వెంబడించరు, శాశ్వత రక్షణ ఒసంగ జాలరు. జీవుని వెంట ఎల్లపుడు ఉండుచు, నీడవలె అనుసరించునది అతడు చేసిన కర్మయే. పాపకర్మ వలన దుఃఖము, పుణ్యకర్మవలన సుఖము,ఆత్మజ్ఞానము వలన కైవల్యము, మోక్షము లభించును.

కావున ఓ మనస్సా! ఆలకించు బంధ్వాదుల యెడల మమకార అభిమానములు లేనివారు, సాంసారికశ్రమలన్నియును లెస్సగ శమించినవారు, సదా మహాసంతోషముతో గూడిన హృదయము గలవారు, సమస్త సందేహములు, సంశయములు తొలగినవారు అగు మహనీయులు ఏ సన్మార్గమున, ఏ దైవ మార్గమున పయనించుచున్నారో ఆ మార్గముననే నీవున్ను నీ జీవితప్రయాణము కొనసాగించు. స్వపరివారము, దృశ్యసంపదలు- ఇవియే శాశ్వతమని యెంచి వాటి కొరకై నీ అమూల్య జీవితమును వృథాచేయకు. దృశ్యము యెడల అనాసక్త

భావము పెంపొందించుకో. నీ వెంట ఉండుచు, నీకు నిత్యరక్షణ ఒసంగు కర్మను పరిశుద్ధముగ ఒనర్చుకో. పాపకార్యములను అధర్మకార్యములను చేబట్టకు. శుభకార్యములను, దైవకార్యములను నిర్వికారచిత్తముతో నిర్వహించుచు హృదయ నైర్మల్యమును సంపాదించు. జపధ్యానాది పారమార్థికసాధనలను అనుష్ఠించుచు భగవదనుగ్రహమునకు పాత్రుడవై స్వాత్మయందు పరమవిశ్రాంతిని, అనంతా నందమును అనుభవించు. జన్మను ధన్యమొనర్చుకో.



పుట్టింది యేలకో
బాగుగా యోచించి
కార్యంబు సలుపుమూ మనసా
పుట్టుకే లేనట్టి
ఆత్మ పదమును పొందు
మార్గాన్ని తెలిసికో మనసా. 99

మట్టిముద్ద కుండరూపముననను, పొగ మేఘరూపముననను, దూది వస్త్ర రూపమును మార్పుపొంది, స్థూలత్వమును బడసి బాహ్యదృష్టికి సాకారముగ అగుపడుచున్నవి. అదేప్రకారముగ చిత్తమందలి దృశ్యసంస్కారములే, జన్మాంతర వాసనలే ఈ జగదాకారముగ పరిణమించినవి. గతజన్మ యందలి కర్మవలననే జీవుడు ఈ జన్మను పొందియున్నాడు, ఈ దృశ్యజగత్తును గాంచుచున్నాడు. అది ఎఱుంగజాలక అజ్ఞాని దేహాదిదృశ్యపదార్థములే పరమసత్యములని,శాశ్వతములని యెంచి సాంసారిక కర్మలను గావించుచు, మరల మరల జన్మను పొందుచున్నాడు. తత్ఫలితముగ అనేక పర్యాయములు మరణబాధలకు గురియగుచున్నాడు. ఈ జన్మమృత్యుజరావ్యాధి దుఃఖములనుండి శాశ్వతముగ విడివడుటకే నరుడు పుట్టినది. అమరత్వమును, మృత్యురహితపదవిని సంపాదించుటకే జీవుడు జన్మించినది. అట్టి అమృతపదవిని, ఆనంద దేశమును చేరుటకే జనులు, కృత నిశ్చయులు కావలెను. భక్తిశ్రద్ధలతో దైవాన్వేషణ, ఆత్మాన్వేషణ గావించుచు బ్రహ్మానుభూతిని బడసి మృత్యుంజయులై, నిత్యానందస్వరూపులై పరగవలెను.

కావున ఓ మనస్సా! విను.పాతాళమున, భూతలమున, స్వర్గమున మూఢులచే, అజ్ఞానులచే సారములని తలంపబడు స్త్రీ పురుష, రత్నశిలాది భోగ్యపదార్థములు, ధనజనయవ్వనాదులు ఏవి గలవో అవి అన్నియును కాలముచే శీఘ్రముగ మ్రింగివేయబడుచున్నవి. అట్టి నశ్వరభోగ్యవస్తువుల సంపాదనకొరకే, ఇంద్రియసుఖములకొరకే ఓ చిత్తమా! నీ విలువైన జన్మను ఏల వృథాపరచు

చున్నావు? దృశ్యానందము కొరకే నీ పుట్టుకను ఏల దుర్వినియోగపరచుచున్నావు? దుఃఖరహితము, నాశరహితము, శాశ్వతానందదాయకము, భయరహితము అగు ఏ స్వాత్మదేశము, ఆత్మపదవి గలదో అద్దానిని పొందుటకే గట్టిప్రయత్నము చై. సత్సాంగత్యము, సాధుసేవ,దైవసేవ అవలంబించి హృదయశుద్ధిని,జ్ఞాన సిద్ధిని సంపాదించు. జరావ్యాధులనుండి మృత్యుభీతినుండి విడివడు. చిదానంద స్వరూపుడవై తేజరిల్లు.



ఎందఱో రాజులు
పుట్టిరీ గిట్టిరీ
పేరైన యున్నదా మనసా
భువిలోన మానవులు
సంపత్తు లన్నియు
బుడగవంటివి ఓయి మనసా. 100

మహావైభవములను చూచినట్టి వారును, ఇతరులచే ఆక్రమింపబడని విశాల రాజ్యాదులను బడసి మహాభోగములను అనుభవించిన వారును, ప్రాణికోట్లను భుజబలముచే, శక్తిసామర్థ్యములచే తమకు అణకువగ ఒనరించుకొనిన వారును– అగు రాజులు, రారాజులు, చక్రవర్తులు ఎందరో పుట్టిరి, గిట్టిరి. పెక్కుభోగములను పొందినప్పటికిని ఉత్తమమైనదానిని, శాశ్వతమైనదానిని వారు పొందగలిగిరా? పూర్ణశాంతిని, నిత్యానందమును, అమరత్వమును, మృత్యురాహిత్యమును సంపాదింప గలిగిరా? దృశ్యసంపదలే పరమార్థములని భావించిన అట్టి మహారాజులు నేడు ఎచట గలరు? నామమాత్రమైనను కానరాక కాలగర్భములో, ధూళిలో కలిసి పోయిరి. దృశ్యలోకమందలి, భూలోకమందలి ప్రాణులు, సంపదలు బుడగల వలె ఉత్పన్నమై మరుక్షణమే అదృశ్యమై పోవుచున్నవి. కనుపించునవి అన్నియును నాశమునకు వశమైపోవుచున్నవి.

కావున ఓ మనస్సా! విను. సంసార స్వభావమును, ప్రపంచస్వభావమును చక్కగ తెలుసుకో. గొప్పగొప్ప దృశ్యసుఖములను అనుభవించినట్టి రాజాధిరాజులే మట్టిలో కలసిపోయినపుడు, ఇక నీయొక్క ధనధాన్యాదులయెడల, బంధ్వాదుల యెడల, నశ్వర విషయభోగముల యెడల నీకేల తృష్ణ? నీకేల ఆసక్తి? బుడగ వంటి జీవితము పూర్తికాకమునుపే నీ జన్మలక్ష్యమగు ఆత్మసాక్షాత్కారము సాధించు. సద్గురుదేవుని, మహాత్ములను సముపాశ్రయించి యమనియమాది అష్టాంగయోగసాధనను అనుష్ఠించు. భక్తిజ్ఞాన వైరాగ్య సంపన్నుడవై, జీవన్ముక్తుడవై, విశ్వసామ్రాట్టువై, చక్రవర్తుల కెల్లా చక్రవర్తివై, పరమసుఖమును ఆస్వాదించు. బ్రహ్మానందమును అనుభవించు! పుట్టుకను చరితార్థము చేసుకో.

ప్రతిబింబ సుఖములు
ఎంత గొప్పవి అయిన
సంతుష్టి నొసగవూ మనసా
బింబ సౌఖ్యానికై
హృదయంబు లోపల
బాగుగా వెతుకుమూ మనసా. 101

అజ్ఞానవశముచే నరుడు దృశ్యసుఖములే, విషయసుఖములే గొప్పవి అని తలంచుచున్నాడు. మాయాప్రభావితుడై ప్రాపంచిక భోగములచేతను, తళుకు బెళుకుల చేతను మోసగింపబడుచున్నాడు. ప్రతిబింబసుఖములు, చిత్ర మందలి ఆహారపదార్థములు ఎంత ఆకర్షణీయముగ, మనోహరముగ గోచరించినప్పటికిని అవి మనుజునకు ఆకలిని పోగొట్టజాలవు, అవిచ్ఛిన్న సుఖమును ఒసంగజాలవు. దుఃఖమిశ్రితములగు సుఖములనొసంగుప్రాపంచిక విషయజాలముయొక్క ఆపాతరమణీయత్వముచే మోసపోక విజ్ఞుడు నిత్యసత్యమగు బింబసౌఖ్యమును, ఆత్మానందమును సంపాదించుటకే యత్నింపవలెను. హృదయమందు విరాజిల్లు చున్న ఆత్మదేవుని అన్వేషించుచు, స్మరించుచు, ధ్యానించుచు అలౌకికానందమును, పరమసుఖమును ఆస్వాదించవలెను.

కావున ఓ మనస్సా! అజ్ఞాననిద్ర నుండి మేల్కాంచు. మహాత్ముల సదుప దేశములను శ్రద్ధతో నాలకించు. మహత్తరపుణ్యమను ఖరీదు చెల్లించి కొనినటు వంటి ఈ మనుజదేహమును క్షణికములగు విషయసౌఖ్యములను, ప్రతిబింబ సుఖములను పొందుటకే వ్యర్థపరుపకు. సంసార దుఃఖసాగరము నుండి, జనన మరణ చక్రము నుండి తప్పించుకొనుటకు దృఢప్రయత్నము సలుపు. ఇప్పటికి ఎన్నియో జన్మలు గడచినవి. అజాగ్రత్తగ, సోమరిగ ఉన్నచో ఇంకను ఎన్నియో జన్మలు రాగలవు. ఈ జన్మపరంపరను, గర్భవాసములను తొలగించుకొనుటకు

కృతనిశ్చయుడవు కా. శమదమాది సాధనసంపత్తిని అలవరచుకో. భక్తి,వైరాగ్యము, దైవవిశ్వాసము మున్నగు దైవీగుణములను వృద్ధిపరచుకో. ఆత్మాన్వేషణ గావించు. శాశ్వత సుఖము కొరకై, బింబసౌఖ్యము కొరకై అంతర్ముఖుడవై హృదయమందలి పరమాత్మను దర్శించు. అనంతానందమును అనుభవించు. తరించు.



కొండంత ఆశతో
విషయాల నన్నిటిని
అనుభవింపగనేల మనసా
విషయ సౌఖ్యాలన్ని
దుఃఖాలుగా మారి
బాధించు శీఘ్రమే మనసా. 102

రజోగుణము వలన జనించిన తృష్ణచే బద్ధులై పామరజనులు విషయ వస్తువుల సంపాదనకొరకు అహర్నిశములు పాటుపడుచున్నారు. కొండంత ఆశతో మహాప్రీతితో శబ్దస్పర్శాది ఇంద్రియవిషయములను అనుభవించుటకు ఉద్యుక్తులగుచున్నారు. సుఖముకొరకు అస్థిరములు, క్షణికములు, అల్పములు అగు ప్రాపంచికవస్తుజాలము యెడల ధనదారాపుత్రబంధ్వాదుల యెడల అభిమానమును, రాగమును, మమకారమును పెంచుకొనుచున్నారు. దృశ్యసౌఖ్యాములన్నియును, దుఃఖములుగ పరిణమించి కడకు తమను జన్మజన్మలు వేధించునని ఎఱుగజాలకున్నారు. యౌవనవైభవమెంతో ఆహ్లాదకరముగ ఉన్నదని అనుకొనుచున్నారే కాని రోగబాధలు, వార్ధక్యము, అశక్తత త్వరలో మీదపడనున్నవని గ్రహింపజాలకున్నారు. శరీరము ముడతలు పడుతున్నప్పటికిని, జుట్టు తెల్లబడుచున్నప్పటికిని, అజ్ఞానులు విషయాశను వదల జాలకున్నారు. ఆశాపాశబద్ధులై, దృశ్యవాంఛలచే నింపబడిన చిత్తము గలవారై మరల మరల జరామరణములకు లోనగుచు పెక్కుబాధలను పొందుచున్నారు.

కనుక ఓ మనస్సా! జాగరూకతతో విను. సంసార దుఃఖములన్నిటికి కారణభూతమగు విషయతృష్ణను త్యజించు. ఇంద్రియసుఖాభిలాషలను వృద్ధి చేసుకొనకు. నియమబద్ధమైన, ధార్మికమైన జీవితమును గడుపు. చంచలములు దుఃఖదాయకములు అగు దృశ్యసుఖములకై ప్రాకులాడకు. వార్ధక్యము దారి

చూపుచుండ భయంకర రోగములను సైనికులతో గూడి మృత్యువను శత్రువు నీ మీదికి దండెత్తిరాకపూర్వమే, శక్తివంతములగు బాల్యయవ్వనములందే నీ జన్మ లక్ష్యమగు ఆత్మసాక్షాత్కారమును సాధించు. బ్రహ్మానందమును సంపాదించు. పరమాత్మ ధ్యానమునకు మీనమేషములు లెక్కించక శీఘ్రముగ భగవచ్ఛరణాగతి నొంది, దైవసాధనను సలిపి జీవన్ముక్తుడవై, బ్రహ్మజ్ఞానివై విరాజిల్లు. సార్థక జన్ముడవు కా.



భువిలోన సర్వత్ర
ఒక్క ప్రాణినినైన
బాధించకూ ఓయి మనసా
నిన్ను నీ వెప్పుడు
ప్రేమించులాగున
దయజూపు అంతటా మనసా. 103

తోటిజీవులను తనవలె చూచుకొనుచు, పరోపకారము, క్షమ, ప్రేమ, దయ, కరుణ కలిగియుండుటయే భగవద్గీత యందు ప్రబోధింపబడిన ఆత్మోపమ్యత్వము. ఈ మహోన్నతసిద్ధాంతము ననుసరించుచు ఆచరణయందుంచుచు జనులు కృతార్థులు కావలెను. భువిపై నివసించు ఏ ఒక్కప్రాణిని కూడ బాధింపక, సర్వభూతదయ అహింస కలిగియుండవలెను. శక్తికొలది సహజీవులకు తోటి మానవులకు తోడ్పడవలెను. దానధర్మములద్వారా వారి దుఃఖములను పోగొట్టుటకు యత్నించి, వారికి శాంతిని సౌఖ్యమును కలుగజేయవలెను. జీవుల సేవయే శివునకు గావించుసేవగ భావించి పరులకు ఉపకారము చేయవలెను. 'సూత్రే మణిగణా ఇవ' అను రీతి మణులందు దారము వలె సర్వప్రాణులందును అనుస్యూతుడై యున్న భగవానుని ధ్యానించుటతో పాటు, పూజించుటతో పాటు ప్రాణిసేవ కూడ గావింపవలెను. అంతియేకాని ఒక వైపు భగవంతుని ధ్యానించుచు, మరొకవైపు దైవస్వరూపలేయగు జీవులను బాధింపరాదు, దూషింపరాదు, హింసింపరాదు. ఏ నిర్మలత్వమును, ఏ ప్రశాంతతను ధ్యానకాలమందు మనుజుడు కలిగియున్నాడో, ఆ పవిత్రతను ఆ శాంతిని నిత్యవ్యవహారమందును కొనసాగించవలెను. వ్యవహారమందును శాంతము, అక్రోధము, కరుణాహృదయము, పరోపకారస్వభావము కలిగియుండుచు నిత్యసంతుష్టిని, పరమ శాంతిని అనుభవించవలెను.

కావున ఓ మనస్సా! విను. నీవు భగవంతుని పొందదలంచెదవేని,

ఆత్మానందమును బడయగోరుదేవేని దైవస్వరూపమగు జీవకోటి యెడల సేవా భావము, దయాభావము, క్షమాభావము అలవరచుకో. ధర్మప్రవర్తన, సత్య ప్రవర్తన కలిగి ధర్మమూర్తియగు దేవునికృపకు పాత్రుడవుకా. నీవెట్లు సుఖమును వాంఛించున్నావో అట్లే ఇతరుల సుఖముకొరకై పాటుపడు. నీవేరీతి దుఃఖనివృత్తిని కోరుచున్నావో అదేరీతి నీ తోటివారి దుఃఖనివృత్తికి దుఃఖశాంతికి యత్నించు. పరహితతత్పరుడవై, దైవభక్తియుతుడవై ప్రశాంత జీవితమును గడుపు.



చిత్తమెల్లపుడును
విషయాల మీదికి
పరుగెత్తుచుండునూ మనసా
దేనిపై వ్రాలునో
జాగరూకుండవై
సాక్షిగా గమనించు మనసా. 104

ఓ వివేకవంతుడగు మానవుడా! విషయానందమును, ఆత్మసుఖమును రెండిటిని త్రాసునందు తూచిచూడుము. ఏది సారవంతమైనదో, శాశ్వతమైనదో, దుఃఖరహితమైనదో బాగుగ వివేచించుము. విచారణచే, స్వానుభవముచే దృశ్యానందము యొక్క అల్పత్వమును, నశ్వరత్వమును గుర్తెరుగుము; స్వాత్మసుఖము యొక్క నిత్యత్వమును, శ్రేష్ఠత్వమును గమనించుము. ప్రజ్ఞావంతుడవైన నీవు నిత్యసుఖమునే, ఆత్మానందమునే కోరుకొనుము. చంచలమగు విషయసుఖముల యెడల విరక్తి కలిగియుండుము. శబ్దస్పర్శాదులపై వ్రాలుచున్న చిత్తమును సాక్షి రూపముగ వీక్షించుచు, అద్దానికి తత్త్వసారమును బోధించుము. ఇంద్రియ మనంబులను బాహ్యవస్తుసంపాదన నుండి మరలించి అంతర్ముఖము గావించి, పరమానందమును అనుభవించుము.

ఓ మనస్సా! విను. నీవున్ను వివేకవంతుడవై స్థితప్రజ్ఞుల సన్మార్గమున పయనించు. జన్మాంతరసంస్కారముల ప్రాబల్యమున శ్రోత్రాది ఇంద్రియములు, బాహ్యసుఖములకై పరుగులిడుచున్నవి. ఏయే వస్తువులపై ఇంద్రియములు అభిలాషను కలిగియుండుచున్నవో, ఏయే అల్పసుఖములకై నీ అంతరంగము ప్రాకులాడుచున్నదో సాక్షిగ గమనించు. ఆయా వస్తువులయొక్క, దృశ్యసుఖముల యొక్క నశ్వరత్వమును, నాశశీలత్వమును, దుఃఖజనకత్వమును బాగుగ గ్రహించి విషయవైరాగ్యమును చేబట్టు. నిత్యనిరతిశయానందమగు స్వాత్మకొరకు జపసాధన, అష్టాంగయోగసాధన సలుపు. ప్రయత్నాతిశయముచే హృదయశుద్ధిని, జ్ఞానోదయమును బడసి కృతకృత్యుడవు కా.

మితమైన హితమైన

ఆహారమును నీవు

సేవించుమూ ఓయి మనసా

మోక్షసాధనలందు

ఆహార నియమము

అతి ముఖ్యమైనదీ మనసా. 105

ధనగృహారామక్షేత్రాదులను సంరక్షించుకొనుటయందు లౌకికుని జీవిత మంతయు గడచిపోవుచున్నది. విషయసుఖములను పొందుట అను ఏవియును నరుని ముఖ్యలక్ష్యములుకావు. మానవుడు జన్మించినది దానవుడగుటకు కాదు, మాధవుడు అగుటకే. జీవుని స్థితి నుండి శివుని స్థితిని, దైవస్థితిని సంపాదించుటకే. అత్తటి జనులు ప్రాపంచిక వ్యవహారమందే అమూల్య జీవితమును మట్టిపాలు చేయనేల? విజ్ఞుడైనవాడు లౌకికవిషయములందే విలువైన తన కాలమును దుర్వినియోగపరచక, జన్మతారకమగు మోక్షసాధనను చేబట్టవలెను. యుక్తాహార విహారుడై సత్యాన్వేషణ సలుపవలెను. అనిత్యవస్తువులను త్యజించుచు, నిత్య వస్తువును పరిగ్రహించవలెను. ఆత్మేతరమగు దాని యందు విరక్తి గలిగియుండ వలెను. అంతియేకాని, జిహ్వాది ఇంద్రియములను తృప్తిపరచుటకు రుచికరములగు భోజ్యపదార్థములను సంపాదించుటకు తన జీవితమును వృథాచేయరాదు. ఆహార సంయమము, జితేంద్రియత్వము కలిగి దైవసాధన యందు త్వరితగతిని పురోగమించి భవరోగము నుండి, దుఃఖపరంపర నుండి విడివడి ధన్యజీవుడై పరగవలెను.

ఓ మనస్సా! విను. మితాహారమును, సాత్త్వికాహారమును న్యాయార్జితా హారమును, దైవార్పితాహారమును సేవించుట మోక్షసాధన యందు అతి ముఖ్య మైనదని గ్రహించు. నీ నాలుకను అదుపులో ఉంచుకొని యుక్తాహారమును

గైకొనుచు పారమార్థికసాధనను సలుపు. కేవలము తిండికొరకే జీవించకు. జీవించుటకై తిను. తత్త్వజ్ఞానమును తెలుసుకొనుటకే జీవించు. భక్తిప్రపత్తులతో దైవధ్యానము సలిపి తత్త్వజ్ఞానమును సంపాదించి అమరత్వమును పొందు. ఆత్మ సామ్రాజ్యమును చేరి పరమసుఖమనుభవించు.



'ఆత్మయే నే నను' చు
మదిలోన ఎల్లపుడు
భావించు చుండుమూ మనసా
ఆత్మ చింతనచేత
శక్తి సామర్థ్యములు
బాగుగా కలుగునూ మనసా. 106

ముముక్షువైన మనుజుడు కూర్చొనుచున్నను, నడచుచున్నను, శ్వాసగైకొను చున్నను, నిద్రించుచున్నను, చూచుచున్నను, వినుచున్నను ఎల్లవేళల "సర్వవ్యాపకమై, చేతనస్వరూపమై విరాజిల్లుచున్న ఆత్మయే నేను" అని స్మరణనిదిధ్యాసములను గావించుచుండవలెను. అట్టి ఆత్మానుసంధానముచే, దైవచింతనచే అతడు అచిర కాలములోనే స్వాత్మానుభవమును బడసి,అఖండశక్తి సామర్థ్యములుకలిగి మహాత్ముడై చెన్నొందును. వ్యవహారమందు అమ్మనుజుడు పరోపకారపరాయణుడై, దైవకార్య నిరతుడై, నిర్మలహృదయుడై, దయార్ద్రహృదయుడై వర్తించును. ధ్యానకాలమందు మాత్రమే కాక లోకకార్యములను నెరవేర్చునపుడు కూడ పరమశాంతి సౌఖ్యములను అనుభవించుచుండును. సమస్తచరాచరములను సాక్షాత్ భగవత్స్వరూపములుగ వీక్షించుచు ప్రాణికోటికి మేలొనరించుచుండును. చిత్తశుద్ధిని సంపాదించి నిరంతరము సమాధిజ్ఞానము కలిగియుండుచు త్రివిధావస్థలయందు ఏకరీతిగ, నిర్వికారముగ, ప్రశాంతముగ స్వస్వరూపమందు స్థిరత్వమును బడసియుండును.

కావున ఓ మనస్సా! ఏకాగ్రబుద్ధితో, నిశ్చయబుద్ధితో ఆలకించు. నిరంతరము 'ఆత్మయే నేను' అని భావించుచుండుము. ఆత్మ యొక్క నిర్మలత్వమును, నిర్వికార త్వమును, పరమానందస్థితిని కలిగియుండు. ప్రపంచమునందు విహరించు నపుడు పరహితతత్పరుడవై, భగవదారాధనానిరతుడవై, దైవసేవాధురంధరుడవై వర్తించు. వ్యవహారమందును దైవస్మరణను, ఆత్మచింతనను వీడకు. క్షణక్షణము బ్రహ్మానుసంధానము గావించుచుండు. బ్రహ్మచింతనచే, ఆత్మధ్యానముచే నీవు హృదయశుద్ధిని అపరిమితశక్తిసామర్థ్యములను, పరమశాంతిని పొంది తరించు. జన్మను ధన్యమొనర్చుకో.

వేదాలసారము
ఒక్క మాటలో నీవు
ఆలకింపుము ఓయి మనసా
బ్రహ్మమే సత్యము
జగము సత్యము కాదు
జీవుండు బ్రహ్మమే మనసా. 107

వేదముల యొక్క సమస్తశాస్త్రముల యొక్క ఉపనిషత్తుల యొక్క సారము ఒక వాక్యములో చెప్పవచ్చును. చరాచరలోకములన్నియు మిథ్య, భగవానుడు ఒకడే పరమసత్యము. జగత్తు ప్రతిబింబము వంటిది, బ్రహ్మము బింబము వంటిది. ప్రతిబింబము అవాస్తవము, అసత్యము; బింబము నిత్యసత్యము. కావున మానవుడు మిథ్యారూపములు, అసద్రూపములు ప్రతిబింబరూపములు అగు నామరూపముల యెడల అనాసక్తిని పెంపొందించుకొని, శాశ్వతమగు బింబ రూపమగు దైవముయెడల, స్వాత్మయెడల భక్తి, ప్రేమ, ఆసక్తి కలిగియుండవలెను. వాగాది కర్మేంద్రియములు, శ్రోత్రాది జ్ఞానేంద్రియములు; జడములు, మిథ్యా రూపములైనట్టి దేహము, మనస్సు, బుద్ధి- ఇవి తాను కాదని, వాటన్నిటికి సాక్షిగ ఆధారముగ విరాజిల్లుచున్న ఆత్మయే తానని ఎల్లవేళల భావించుచుండ వలెను. జీవుడు బ్రహ్మమే అని విశ్వసించి బ్రహ్మాభ్యాసమొనర్చుచుండవలెను. నిత్యానందదాయకమగు ఆత్మయందు, భగవంతుని యందు అచంచల భక్తి విశ్వాసములు కలిగి ధర్మమార్గమున, దైవపథమున పయనించుచు హృదయ నైర్మల్యమును సంపాదించి సంసారసాగరమునుండి వినిర్గతుడు కావలెను. పూర్ణ శాంతిని అనుభవించవలెను.

కనుక ఓ మనస్సా! శ్రద్ధాభక్తులతో నాలకించు. సర్వవేదాంత సిద్ధాంత సార సంగ్రహమును ఏకాగ్రబుద్ధితో గ్రహించు. "బ్రహ్మసత్యం, జగన్మిథ్యా, జీవుడు వాస్తవముగ బ్రహ్మము"అను వేదాంతసారమును చక్కగ అవగతమొనర్చుకో.

సత్యపదార్థమును బడయుటకు నీవు అసత్యవస్తువులను, మిథ్యావస్తువులను త్యజించు. జగత్పదార్థముల యెడల వైరాగ్యము, అప్రీతి కలిగియుండు. స్వాత్మదర్శనమునకై అనాత్మ రూపమును వదలిపెట్టు. సమస్తదృశ్యమును విస్మరింపగా, ఇక దేనిని త్యజించుటకు అసాధ్యమో, అట్టి పరమాత్మస్థానమును చేరు. జననమరణ దుఃఖపరంపరల నుండి విడివడి నిత్యసుఖశాంతులను అనుభవించు. బ్రహ్మజ్ఞానివై, జీవన్ముక్తుడవై వెలయుచు సంసారరోగగ్రస్తులను దైవమార్గమున, శాంతిపథమున ప్రవేశపెట్టు. నీవు తరించి ఇతరులను తరింపజేయి. సార్థకజన్ముడవు కా.



శాస్త్రసారము నిట్లు
బాగుగా తెలిసికొని
ఆచరింపుము ఓయి మనసా
ధరణి విద్యాప్రకాశుని
మాట గైకొని నీవు
శ్రద్ధగా నడువుమూ మనసా . 108

జీవుడు పరమానందస్థితిని బడయుటకు శివస్వరూపమును, స్వాత్మ స్వరూపమును పొందవలెను. అద్దానికై వేదములు, శాస్త్రములు,ఉపనిషత్తులు మొదలగువానియందు తెలుపబడినరీతి పారమార్థికసాధన సలుపవలెను. యోగ వాసిష్ఠము, భగవద్గీత మున్నగు ఆధ్యాత్మికగ్రంథములందు బోధింపబడినటుల సద్గురుసేవ, దైవసేవ గావించుచు, భగవన్మార్గమున పయనించుచు జన్మాంతర దుస్సంస్కారములను పోగొట్టుకొనవలెను. శాస్త్రసారమును చక్కగ తెలుసుకొని మిథ్యారూపములు, కల్పితములు అగు జగత్పదార్థముల యెడల తీవ్రవైరాగ్యము చేబూని, నిత్యశుద్ధబుద్ధముక్త స్వరూపమగు దైవము యెడల, ఆత్మయెడల ప్రీతిని, ఆసక్తిని వృద్ధిపరచుకొనవలెను. ఆత్మజ్ఞానసంపన్నులు, జితేంద్రియులు అగు మహాత్ముల బోధలను బాగుగ మననము చేయుచు హృదయశుద్ధికై పాటు పడవలెను. అల్పములు, క్షణికములు అగు శబ్దస్పర్శాది విషయసుఖముల కొరకై అఱ్ఱులు చాచక, సత్సాంగత్యమవలంబించి, ధర్మాచరణ కలిగి భగవద్భక్తియుతుడై, సర్వభూతహితరతుడై విలువైన కాలమును సదుపయోగపరచుకొనవలెను. గురు విశ్వాసము, దైవవిశ్వాసము,శాస్త్రవిశ్వాసము, ఆత్మవిశ్వాసము కలిగియుండుచు సాధనాతిశయముచే సప్తజ్ఞానభూమికలను బడసి, శాశ్వతదుఃఖనివృత్తిని, అత్యంత శాంతి సౌఖ్యములను అనుభవించవలెను. అపుడే మానవజన్మ చరితార్థము కాగలదు.

కాబట్టి ఓ మనస్సా! విశుద్ధబుద్ధితో, ఏకాగ్రతతో ఆలకించు. ఆధ్యాత్మిక

శాస్త్రములందు, వేదములందు తెలుపబడినట్లుగ ధర్మప్రవర్తన కలిగియుండు. నరజన్మ లక్ష్యమగు స్వస్వరూపసాక్షాత్కారము కొరకు తీవ్రకృషి సలుపు. మహనీయుల సాంగత్యమునందు ఆత్మప్రాప్తికి మార్గము తెలుసుకో. వినయము, భక్తి, శ్రద్ధ, విశ్వాసము, నిరంతరపరిశ్రమ, విశ్వప్రేమ, భూతదయ, కరుణ, అహింస, సమత్వము, నిరహంకారము, దైవసేవాపరాయణత అలవరచుకో. సద్గుణావలంబనముచే హృదయశుద్ధిని పొందు. జ్ఞానప్రాప్తికై ధ్యాననిష్ఠను అభ్యసించు. అచిరకాలములోనే, శీఘ్రకాలములోనే గురుకృపకు, దైవానుగ్రహమునకు పాత్రుడవై, స్థితప్రజ్ఞుడవై విరాజిల్లు. జీవితమును ధన్యమొనర్చుకో.

హరిః ఓమ్ తత్ సత్





దైవప్రార్థన

కరుణామూర్తియగు దేవా!

మా చిత్తము సర్వకాల సర్వావస్థలయందును నీ పాదారవిందములందు లగ్నమై అచంచలమైన భక్తితో కూడియుండునట్లు అనుగ్రహింపుము.

పరమ దయానిధీ!

ప్రాతఃకాలమున నిద్రలేచినది మొదలు మరల పరుండువఱకును మనో వాక్కాయములచే మావలన ఎవరికిని అపకారము కలుగకుండునట్లును ఇతర ప్రాణికోట్లకు ఉపకారము చేయులాగునను సద్బుద్ధిని దయచేయుము.

సచ్చిదానందమూర్తీ! నిర్మలాత్మా!

మా యంతఃకరణమునందు ఎన్నడును, ఏ విధమైన దుష్టసంకల్పము గాని, విషయవాసనగాని, అజ్ఞానవృత్తిగాని జొరబడకుండునట్లు దయతో అనుగ్రహింపుము.

వేదాన్తవేద్యా! అభయస్వరూపా!

మాయందు భక్తి జ్ఞాన వైరాగ్య బీజములంకురించి శీఘ్రముగా ప్రవృద్ధము లగునట్లు ఆశీర్వదింపుము. మఱియు ఈ జన్మమునందే కడతేరి నీసాన్నిధ్యమున కేతెంచుటకు వలసిన శక్తి సామర్థ్యములను కరుణతో నొసంగుము.

దేవా!

నీవు భక్తవత్సలుడవు. దీనులపాలిటి కల్పవృక్షస్వరూపుడవు. నీవు తప్ప మాకింకెవరు దిక్కు? నిన్ను ఆశ్రయించితిమి. అసత్తునుండి సత్తునకు గొని పొమ్ము. తమస్సు నుండి జ్యోతిలోనికి తీసికొనిపొమ్ము. మృత్యువునుండి అమృతత్వమును పొందింపజేయుము. ఇదే మా వినతి. అనుగ్రహించుము. నీ దరిజేర్చుకొనుము.

పాహిమాం, పాహిమాం, పాహిమాం, పాహి.

గ్రంథరచయిత

ఈ గ్రంథరచన చేసిన పూజ్యశ్రీ పరమహంస పరివ్రాజకాచార్య శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు ఆనందనామ సంవత్సరం చైత్ర బహుళ విదియ (13-4-1914) నాడు జన్మించారు. శ్రీవారి బాల్యం పేరు ఆనంద మోహన్. వీరు 1933లో ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం నుండి బి.ఎ. పట్టభద్రులయ్యారు. ఆ తరువాత కాశీలోని "కాశీవిద్యాపీఠం" లో(నేడిది విశ్వవిద్యాలయం) హిందీ అధ్యయనం చేసి 'కోవిద' పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులయ్యారు. వారణాశిలో విద్యాభ్యాసానంతరం తీర్థయాత్రచేస్తూ ఋషీకేశ్ (హిమాలయాలు)లో పవిత్ర గంగానదిలో స్నానం చేస్తూండగా పుష్పాలతో కుంకుమతో అర్చింపబడిన నాగరిలిపి భగవద్గీత నదీప్రవాహంలో వచ్చి వారిచేతికి లభించింది. భగవంతుడు భగవద్గీతాప్రచారాన్ని చేయమని ఆదేశించినట్లు భావించి వీరు 23 ఏండ్లప్రాయంలో 17-5-1936వ తేదీన శ్రీవ్యాసాశ్రమంలో పూజ్యశ్రీశ్రీ అసంగానందగిరి స్వాములవారనే శ్రీశ్రీశ్రీమలయాళస్వాములవారివద్ద గురుకులవాసానికి చేరారు. రోజూ అపక్వాహారంగా తీసుకొంటూ గురుదేవులవద్ద 12 సంవత్సరాలు తపస్సు చేశారు. 32 వేల శ్లోకాలు గల యోగవాసిష్ఠరామాయణానికి తెలుగు తాత్పర్యం వ్రాశారు. "ధర్మపదం" అనే బుద్ధగీతకు తెలుగుతాత్పర్యం వ్రాశారు. ఒక సంవత్సరం పూర్తిగా మౌనవ్రతాన్ని శీలించారు. 3-7-1947 తేది శ్రీ సద్గురు మహర్షి మలయాళ స్వాములవారినుండి సన్న్యాసాశ్రమం స్వీకరించారు. 1950 సం॥లో శ్రీకాళహస్తిలో "శ్రీశుకబ్రహ్మాశ్రమం" అనే ఆశ్రమాన్ని స్థాపించారు.

1963 సంవత్సరంలో "వేదాన్తభేరి" అనే మాసపత్రికను ప్రారంభించి నడుపుచున్నారు. 1956 సంవత్సరంలో గీతాజ్ఞానయజ్ఞాలను (20 రోజులు భగవద్గీతపై ప్రవచనలు) ప్రారంభించి ఆంధ్రదేశమంతటా 108 జ్ఞానయజ్ఞాలు చేశారు. మద్రాసు, ముంబాయి, బెంగుళూరు, మైసూరు, షోలాపూర్ వంటి ముఖ్యనగరాలలో కూడ ప్రవచనములు చేశారు. వారి ప్రవచనాలకు పదివేలకు తక్కువ లేకుండా శ్రోతలు వుండేవారు. వీరి గీతా జ్ఞానయజ్ఞాలు లోక ప్రసిద్ధాలు.

1963లో వీరు "గీతామకరందం" అనుపేరిట భగవద్గీతకు విపులవాఖ్య వ్రాశారు. అది పండితపామరరంజకమై లోకప్రసిద్ధమైంది. ఆంగ్ల, కన్నడ, హిందీ, తమిళ భాషలలో అనువదింపబడి ప్రచురితమైంది. వీరు దాదాపు 30 గ్రంథాలు రచించారు. 1998 సం॥ చైత్ర శుద్ధ చతుర్దశినాడు మహాసమాధి చెందారు.

ఓమ్